

3–5-vuotiaiden lasten päiväunet ja päivälepo sekä unipedagogiikka päiväkotiryhmissä

Unen aikana ihmisessä vapautuu jotakin henkilökohtaista, sieluun sidottua

Helsingin yliopisto
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Varhaiskasvatuksen maisteriohjelma
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Maaliskuu 2013
Elina Vesalainen

Ohjaaja: Nina Sajaniemi

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 LEIKKI-ikäISEN LAPSEN UNI	3
2.1 Unen biologiaa	3
2.2 Unen tehtävät	6
2.3 Unitottumusten oppiminen	7
2.4 Uni-valverytmin epätasapaino ja lapsen nukahtamisvaikeudet	9
3 PÄIVÄUNET	12
3.1 Päiväunen määrä eri-ikäisillä	13
3.2 Päiväunet suhteessa lapsen kokonaisuneen	15
3.3 Päiväunet päiväkodissa	17
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	24
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT	25
5.1 Tutkimusaineisto ja tutkimuksen kulku	25
5.2 Tutkimusmenetelmät	26
5.2.1 Teemahaastattelu	26
5.2.2 Havainnointi ja valokuvaaminen	28
5.2.3 Taustatietolomake	29
5.3 Aineiston analyysi	29
5.3.1 Haastatteluaineiston analyysi	30
5.3.2 Havainnointiaineiston analyysi	31
6 TUTKIMUSTULOKSET	36
6.1 Mitä lastentarhanopettajat ajattelevat levon ja unen tarpeesta?	36
6.1.1 Yksilöllinen unentarpeen vaihtelu	38
6.1.2 Päiväkotiin ja fyysiseen ympäristöön liittyvä unentarpeen vaihtelu	40
6.2 Kenen ehdoilla päivälepo järjestetään?	41
6.2.1 Vanhemmat vaikuttavat lastensa unijärjestelyihin	41
6.2.2 Päiväkodin henkilökunnan työtehtävien kokonaisuus vaikuttaa unijärjestelyihin	46
6.2.3 Ryhmän vai yksilön ehdoilla? Erilaisiin levontarpeisiin vastaaminen	51
6.3 Minkälaista unipedagogiikkaa kasvattajat toteuttavat?	54
6.3.1 Miten lasta autetaan rentoutumaan	56

6.3.2 Levottomuuksien ilmeneminen ja niiden ratkaiseminen	61
6.3.3 Lepohetken pedagoginen kehittäminen	66
6.4 Minkälaiset fyysiset puitteet lepohuoneessa on?	69
6.5 Mitkä ovat pedagogisen toiminnan keskeisimmät lepo hetken levollisuuteen vaikuttavat tekijät?	71
6.5.1 Toiminnan struktuuri	71
6.5.2 Aikuisen vuorovaikutuksen laatu	73
6.5.3 Aikuisen olemus lepohuoneessa	75
6.5.4 Aikuisen fyysinen etäisyys lapseen	76
6.5.5 Yhteenvetoa levollisuuden kannalta keskeisistä pedagogisista tekijöistä	78
7 DISKUSSIO	80

1 JOHDANTO

Päiväunien ja unen merkityksestä pienen lapsen kasvulle ja oppimiselle puhutaan paljon. Aika ajoin media nostaa esille uusien tutkimusten kiinnostavia näkökulmia aiheeseen. Päiväunet ovat hyvin yksilöllinen asia, ja tätä kautta myös erittäin paljon tunteita herättävä aihe. Vanhemmilla on vahvoja odotuksia lastensa päiväunien sujumisesta. Silloin tällöin päiväkodissa kohdataan vanhempia, jotka toivovat, ettei lapsi nukkuisi lainkaan. Päiväkotien työntekijöillä puolestaan on omat näkemyksensä, jotka laajalti pohjautuvat maalaisjärkeen, kokemuksen mukanaan tuomaan tietotaitoon ja päiväkodissa kulkevaan hiljaiseen tietoon. Päiväunet eivät juuri näy varhaiskasvatuskoulutuksen opetussisällöissä tai valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Myös tutkimus päiväkotien päiväunista on varsin vähäistä. Tämä tutkimus pyrkii täyttämään tämän tietoaukon.

Varhaiskasvatus perustuu lapsen kokonaisvaltaiseen hoitamiseen, kasvattamiseen ja opettamiseen. Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa puhutaan perushoidon merkityksestä ja todetaan, että hyvä hoito luo perustan kaikelle toiminnalle varhaiskasvatuksessa. ”Hyvinvoinnin edistämiseksi lapsen terveyttä ja toimintakykyä vaalitaan ja lapsen perustarpeista huolehditaan”. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15–16). Tämän lähemmäs päiväunia tai lepoa ei varhaiskasvatussuunnitelmassa mennä.

Lapsen kannalta on tärkeää, että päivärytmi on vakiintunut ja arki sujuu odotettavalla tavalla. Päivärytmi suunnitellaan niin, että virikkeen ja levon vuorottelu toteutuu. Paljon puhutaan päiväkotiympäristön kuormittavuudesta. Päiväkodissa sellaisetkin lapset, jotka kotona eivät enää päiväunia nuku, tarvitsevat päiväkodissa lepohetken ja usein jopa päiväunet. Syitä ympäristön kuormittavuudelle ovat esimerkiksi melu, suuret lapsiryhmät ja sosiaaliset virikkeet.

Lastentarhanopettajana olen huomannut, että päiväunien tai päivälevon onnistuminen riippuu pitkälti sille luoduista puitteista, kasvattajan omasta käytöksestä ja kasvattajan olemuksesta. Sisustus, valaistus, huoneen lämpötila, äänet ja jopa tuoksut vaikuttavat kaikki osaltaan unen tuloon ja rauhallisen tunnelman luomiseen. Itse olen kuitenkin havainnut, että kaikkein olennaisinta on aikuisen olemuksellaan välittämä tunnelma. Levollisen aikuisen ympärille on helpompi rauhoittua. Nyt esitettävä tutkimus porautuu syvälle päiväkotien

päiväuni ja -lepomaailmaan tuoden esille sen herättämiä monenlaisia kysymyksiä. Tutkimuksen päähuomio kohdistuu pedagogisiin toimenpiteisiin, ei lasten uneen sinänsä.

2 LEIKKI-ikäISEN LAPSEN UNI

Uni on monimutkainen ilmiö, johon vaikuttavat sekä biologiset että ympäristöönkin liittyvät tekijät. Uni muuttuu voimakkaasti läpi ihmisen lapsuusvuosien. Vastasyntynyt nukkuu keskimäärin 16 tuntia vuorokaudessa, 1-vuotias 13 tuntia ja leikki-ikäinen 11 tuntia. Leikki-ikässä lapsen yöunet asettuvat ja rytmi vakiintuu. Tässä iässä useimmat nukkuvat enää yhden päiväunet. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 18–20.) Suomalaislapsilla yöunen osuus vuorokauden unimäärästä on 3-vuotiailla keskimäärin 10,2 tuntia (vaihtelu 9–13 tuntia) ja 5-vuotiailla 10,1 tuntia (vaihtelu 7–13 tuntia) (Mäki 2010, 102–103).

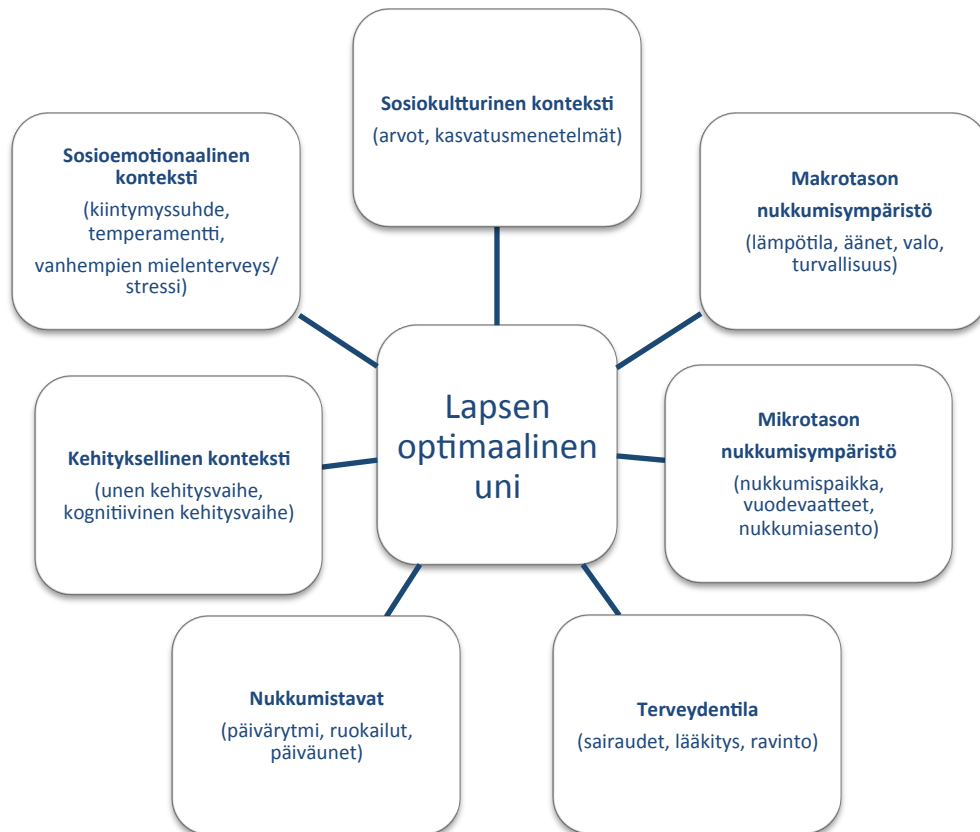
Uni koostuu neljästä eri vaiheesta, jotka ovat hidasaaltouneen (NREM) kevyet vaiheet S1 ja S2, syvän unen vaihe S3 sekä vilkeuni (REM). Nämä vaiheet vuorottelevat yön aikana syklisesti. Vauvan unen rakenne on hyvin erilainen kuin aikuisen. Vauvoilla vilkeunen osuus on suurempi. Unijaksot muodostuvat pikku hiljaa aikuisille tyypillisiksi. Leikki-ikässä (3–6-vuotta) lapsen vilkeunen määrä laskee hiljalleen ja asettuu suurin piirtein aikuisen tasolle. Leikki-ikäiselle on tyypillistä, että syvän unen osuus on suuri. (Mindell & Owens 2010, 4–6.)

Mindellin & Owensin (2010) mukaan leikki-ikäisen lapsen optimaaliseen uneen vaikuttavat kuvion 1 mukaisesti mikro- ja makrotason nukkumisympäristö, nukkumistavat, lapsen terveydentila, lapsen kehityksellinen ja sosioemotionaalinen konteksti sekä laajempi sosio-kulttuurinen konteksti (Mindell & Owens 2010, 21).

2.1 Unen biologiaa

Uni määrittyy osittain biologisin perustein. Siihen vaikuttavat esimerkiksi valon määrä ympäristössä, kehon hormonituotanto ja perimä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 12–13.) Unta säätelee kaksi toistensa kanssa tiiviisti yhteydessä olevaa järjestelmää. Toinen on elimistön sisäistä tasapainoa ylläpitävä homeostaattinen järjestelmä, jonka tehtävä on pitää huolta, että nukumme tarpeeksi. Homeostaattinen järjestelmä säätelee unen pituutta ja syvyyttä. Homeostaattinen järjestelmä saa aikaan sen, että nukumme enemmän silloin, kun olemme valvoneet pitkään. Valvomisen seurauksena aivojen nukahtamiskeskukseen kertyy adesiiniä, mikä on merkki energiavarastojen hupenemisesta. Pienillä lapsilla tämä tapahtuu

nopeammin, mistä johtuen he nukkuvat myös päiväunia. Toinen unta säätelevä järjestelmä on sirkaadinen järjestelmä, joka huolehtii vuorokautisesta uni-valverytmistä ja unen eri vaiheiden kestoista ja ajoittumisesta. Se säätelee unen ajoittumista myös suhteessa ympäristön pimeään ja valoisuuden vaihteluun. (Weissbluth 2003, 15; Saarenpää-Heikkilä 2007, 12–13; Saarenpää-Heikkilä & Paavola 2008, 1161; Mindell & Owens 2010, 9–10.)



KUVIO 1. Lapsen optimaaliseen uneen vaikuttavat tekijät (Mindell & Owens 2010, 21, mukaillen suomennanut Vesalainen 2012)

Unen ja valheen välinen yhteys on asymmetrinen: emme voi pakottaa unta tulemaan, mutta voimme pakottaa itsemme pysymään hereillä, vaikka olisimmekin väsyneitä. Lapsen todelliseen unen tarpeeseen vastataan sallimalla lapsen nukkua sen maksimaalisen unimäärän, jonka hän luonnostaan nukkuisi. (Weissbluth 2003, 30.)

Unirytmi ja tarvittava unen määrä vaihtelevat yksilöllisesti. Myös ihmisten vuorokausirytmit vaihtelevat: osa meistä on ilta- ja osa aamuvirkkuja ja jotkut näiden väliltä. Syy vuorokausirytmien vaihteluun yksilöiden kesken saattaa löytyä kaukaa ihmisen historiasta. Heimoyhteiskunnassa jonkun tuli aina pysyä valveilla vahtimassa, etteivät viholliset päässeet hyökkäämään. Yksilöllinen vuorokausirytmiperiytyy, ja taipumus kulkee ihmisen mukana läpi tämän elämän. Ympäristön ja kehityksen mukana unirytmeihin tulee kuitenkin erilaista vaihtelua. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 45.)

Jo vauvasta alkaen lasten nukkumis- ja nukahtamistavat vaihtelevat temperamenttityypin mukaan. On niitä, jotka pystyvät vaivatta rauhoittamaan itse itsensä uneen ja niitä, jotka taistelevat väsyneenäkin unta vastaan. (Weissbluth 2003, 9; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 141). Temperamenttitutkimuksen uranuurtajat Thomas & Chess jakoivat temperamenttityypit karkeasti kolmeen ryhmään: helppo, hitaasti lämpenevä ja vaikea temperamentti. Lapset joilla on helppo temperamenttityyppi, ovat biologisilta toiminnoiltaan säännöllisiä eli rytmisiä. Heille säännölliset nukkumisajat muodostuvat ilman suurempaa vaikeaa. Nämä lapset myös sopeutuvat uusiin tilanteisiin helposti. Hitaasti lämpenevän temperamenttityypin biologiset toiminnot ovat yleensä myös melko säännöllisiä, mutta he suhtautuvat kaikkeen uuteen aluksi varauksella ja vaisun negatiivisesti. Vaikealle temperamenttityypille on ominaista biologisten toimintojen, kuten unirytmin epäsäännöllisyys. Lapsi ei myöskään siedä uusia tilanteita, vaan suhtautuu niihin voimakkaan negatiivisesti. Toisinaan lapsi nukkuu pitkät päiväunet, toisinaan pieniä pätkiä ja välillä ei lainkaan. Myös yöunille nukahtaminen voi olla pitkällisen taistelun takana. (Keltikangas-Järvinen 2004, 23, 62–68.) Weissbluthin (2003) vuonna 1981 tekemän tutkimuksen mukaan kolmevuotiaat lapset, joilla oli helppo temperamentti (hyväntuulinen, sopeutuva, helposti uusia ihmisiä lähestyvä), nukkuivat keskimäärin tunnin pidemmät päiväunet. Lisäksi heidän yöunensa olivat hiukan pidemmät kuin lapsilla, joilla oli vaikea temperamentti (vetäytyvä, huonosti sopeutuva, negatiivinen). (Weissbluth 2003, 24–25.) Lapsen käyttäytymisen ja unen välinen suhde voi olla kaksisuuntainen. Unenpuute voi aiheuttaa hankalaa käyttäytymistä, tai vaikeasta temperamentista johtuva hankala käytös voi johtaa unenpuutteeseen. (Mindell & Owens 2010, 53.)

2.2 Unen tehtävät

Unen merkitystä on tutkittu paljon ja sillä tiedetään olevan lukuisia eri tehtäviä. Silti unen täydellistä merkitystä ei vielä kukaan tunneta. Tiedetään kuitenkin, että riittävä uni on biologisten toimintojen elinehto. Uni virkistää ja elvyttää koko kehoa, ja se on merkittävä kognitiivisten toimintojen ja keskushermoston kehityksen kannalta. Uni on myös oppimisen elinehto. Uni ei siis ole passiivista, vaan sen aikana ovat käynnissä monenlaiset fysiologiset, aineenvaihdunnalliset ja neurobiologiset toiminnot. Unen aikana erittyy myös muun muassa kasvuhormonia. (Mindell & Owens 2010, 1–7.)

Lapsen pitäisi saada riittävästi unta koko lapsuutensa läpi, jotta hänen kehityksensä ei vaarantuisi. Yöunen pituus tulisi alle kouluikäisillä olla vähintään kymmenen tuntia. (Touchette ym. 2007, 1213.) Mikäli lapsi ei saa riittävästi unta tai unen laatu on heikkoa, näkyvät seuraukset nopeasti vireystason laskuna. Tyypillisesti leikki-ikäisillä lapsilla tämä näkyy levottomuutena, ylivilkkauteena, keskittymiskyvyn puutteena ja tunteiden ailahtelevuutena. (Siren-Tiusanen 1996, 95; Saarenpää-Heikkilä 2001, 1087; 2007, 23–29.) Lapsi, joka ei ole saanut riittävästi unta, voi olla käytökseltään paitsi ylivilkas myös hyvin impulsiivinen tai vastusteleva (Mindell & Owens 2010, 2–3). Univajeisen lapsen mielialat voivat ailahtella ja olla negatiivissävyytteisiä. (Weissbluth 2003, 62; Mindell & Owens 2010, 2–3.) Liian lyhyiksi jäävät unet lisäävät käyttäytymishäiriöiden riskiä (Pesonen ym. 2009, 298–305). Hyvälaatuinen ja riittävän pitkä uni vaikuttaa myönteisesti lapsen itsetuntoon, sosiaalisiin taitoihin ja lisää lapsen optimistisuutta (Lemola ym. 2011, 12–17). Kaikki eivät ole yhtä alttiita univajeen negatiivisille seurauksille. On yksilöllistä, miten hyvin univajetta kestää (Mindell & Owens 2010, 13).

Krooninen univaje vaikuttaa merkittävästi lapsen päiväaikaiseen toimintaan. Seuraukset voivat näkyä myös lapsen oppimisessa. Oppiminen hankaloituu, kun lapsen muisti, keskittymiskyky ja ongelmanratkaisukyky eivät toimi optimaalisella tasolla. (Weissbluth 2003, 62; Saarenpää-Heikkilä 2007, 23–26; Mindell & Owens 2010, 2–3.) Touchetten ym. (2007) tutkimuksissa havaittiin, että pitkään jatkuvana jo yhden tunnin lyhyempi yöuni vaikuttaa lapsen kognitiiviseen suoriutumiseen negatiivisesti. Alle 3,5-vuotias lapsi elää erityisen herkkää kehitysvaihetta. Liian vähäisen yöunen vaikutukset tuossa iässä voivat näkyä oppimiskyvyn heikkoutena vielä koulun aloitusiässäkin, vaikka lapsen unimäärä olisikin

myöhemmin pidentynyt. (Touchette 2007, 1213–1218.) Pitkään jatkunut osittainen unenpuute saattaa aiheuttaa myös ADHD-tyyppistä ylivilkasta käyttäytymistä. Mainitut oireet ovat viime vuosina yleistyneet länsimaissa, mihin syyksi on arveltu juuri unenpuutetta. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 26–29.) Erityinen haaste kasvattajille on havaita, milloin ongelmana on nimenomaan väsymys, jottei lapsen hankalaa käytöstä tulkittaisi kasvatukselliseksi käyttäytymisongelmaksi tai esimerkiksi ikään liittyväksi vaiheeksi, kuten uhmaiäksi. (Siren-Tiusanen 1996, 144.)

Unenpuute ja väsymys vaikuttavat myös lapsen fyysiseen terveydentilaan. (Siren-Tiusanen 1996, 95; Saarenpää-Heikkilä 2001, 1087). Unenpuutteesta voi seurata muun muassa masennusta ja ylipainoisuutta (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23–30). Lisäksi väsynyt lapsi voi kärsiä päänsärystä ja lihaskivuista (Mindell & Owens 2010, 2–3).

2.3 Unitottumusten oppiminen

Biologisten tekijöiden ohella uneen vaikuttavat myös ympäristötekijät, kuten kulttuurin ja yhteiskunnan odotukset (Mindell & Owens 2010, 11). Unitottumukset ja nukkumisrytmit vaihtelevat kulttuurista toiseen. Jenni & O'Connor (2005) puhuvat kulttuurisesta unensäätelystä, jolla he tarkoittavat sitä, että yhteiskunnalliset toiminnot, kuten koulu, työ ja talouselämä ohjaavat elämäämme ja tapojamme nukkua. Näihin yhteiskunnallisiin toimintoihin sosiaalistutaan lapsesta alkaen. Länsimaissa olemme tottuneet tietynlaiseen unirytmiiin, johon kuuluvat selkeä nukkumaanmeno-aika ja pitkä yhtäjaksoinen yöuni. Tämä ei kuitenkaan ole mikään itsestään selvä rytmi. On kulttuureita, joissa nukutaan myös päivisin. (Jenni & O'Connor 2005, 206.) On myös maita, joissa lapset valvovat vanhempiansa seurassa myöhäänkin illalla, eikä uni ole samalla tavalla aikataulutettua kuin länsimaissa. Näin on esimerkiksi Taiwanissa. (Chou 2008, 40.) Unitavat muuttuvat ihmiskunnan kehityksen myötä. Jo sadassa vuodessa on ihmiskunnan historiassa tapahtunut merkittäviä muutoksia, jotka ovat vaikuttaneet laajasti unirytmiiimme. Esimerkiksi sähkön ja sähkövalon keksimisen myötä ihminen on alkanut valvoa pimeällä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 30.)

Terveelliset unitottumukset eivät kehity itsestään, vaikka uni onkin luontainen tarve. Lapsi jolla on terveet unitottumukset, jaksaa pääasiassa hyväntuulisena läpi koko valveillaoloajan. Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan joko edistää hyvien unitottumusten syntyä tai

pahimmassa tapauksessa jopa aiheuttaa uniongelmia. Kaikkein tehokkainta on jo vauvasta alkaen aloittaa hyvien unitottumusten tiellä. (Weissbluth 2003, 5, 11–12; Mindell & Owens 2010, 11, 43–45.)

Hyvistä unitottumuksista puhuttaessa käytetään termiä *unihygienia*. Tällä tarkoitetaan joukkoa unta edistäviä tekijöitä. Hyvä unihygienia vaikuttaa sekä unen laatuun että sen pituuteen. Tasapainoista unta edistävät säännöllinen ja oikein ajoittuva uni-valverytmi ja mahdollisuus nukkua riittävästi. Tämä ylläpitää ihmisen rytmisyyttä eli ”sisäistä kelloa”. Liian myöhään ajoittuvat päiväunet tai epäsäännöllinen uni-valverytmi voivat häiritä unen-tuloa. On myös ongelmallista, jos arkipäivisin ja viikonloppuisin unirytmii on hyvin erilainen. Hyvään unihygieniaan kuuluvat johdonmukaiset ja lyhyet iltarutiinit, tasapainoinen ruokavalio ja kofeiinipitoisten juomien välttäminen sekä mukava nukkumisympäristö, joka on viileä ja pimeä. Aktiivisuutta ylläpitävää toimintaa, kuten stimuloivaa leikkiä, liikuntaa ja television katselua tulisi välttää illalla. Television katsomisen on havaittu useissa tutkimuksissa aiheuttavan lapsille unihäiriöitä ja univajetta. Syynä on, että televisio aktivoi ja samalla kirkas valo saa aikaan unta edistävän melatoniini-nimisen hormonin tuotannon laskun. (Weissbluth 2003, 14; Mindell ym. 2009, 777; Mindell & Owens 2010, 43–46; Moore 2010, 1197–1198.) Näiden syiden lisäksi myös ohjelmasisällöllä on vaikutusta lasten unen häiriintymiseen. Paavosen ym. (2006) tutkimuksessa tutkittiin television vaikutusta 5–6-vuotiaiden lasten uneen. Tutkimus osoitti, että erityisesti aikuisten ohjelmien katsominen ja passiivinen television katselu aiheuttavat lapsille unihäiriöitä. (Paavonen ym. 2006, 154–160.) Iltasadun lukemisen osana iltarutiineja on puolestaan osoitettu pidentävän yönunen määrää (Mindell ym. 2009, 777).

Useat tutkimukset viittaavat siihen, että unen laatu ja määrä paranevat, mikäli lapsi kykenee nukahtamaan itsekseen ilman vanhempiansa avustusta (mm. Mindell ym. 2010, 393). On erittäin yleistä, että lapsi tottuu nukahtamaan vanhempansa läsnä ollessa tiettyihin vanhemman käyttämiin nukuttamisrituaaleihin. Lapsi nukahtaa aina esimerkiksi vanhemman viereen, josta hänet nostetaan nukkuvana omaan sänkyyn, tai lapsi esimerkiksi hyssytellään uneen. Kun lapsen sitten pitäisikin nukkua yksin, ei hän osaakaan nukahtaa. Tätä tapahtumaketjua kutsutaan uniassosiaatio-ongelmaksi. Tyypillisiä uniassosiaation ongelmat ovat erityisesti vauvoilla, mutta ongelmia esiintyy myös leikki-ikäisillä. (Saarenpää-Heikkiä 2007, 38–39.)

Koska nukahtamistavat ja unitottumukset ovat osittain opittuja, vanhemmilla on asiassa merkittävä rooli. Parhaiten lapsen nukkumista edistävät määrätietoiset vanhemmat, jotka luottavat omiin kasvatustaitoihinsa ja kohtaavat kasvatustilanteiden mukanaan tuomat haasteet positiivisina oppimisen tilanteina ja jotka ymmärtävät rajojen asettamisen tärkeyden. Epävarmojen vanhempien on havaittu puuttuvan enemmän lapsen nukahtamiseen ja olevan aktiivisessa vuorovaikutuksessa myös silloin, kun lapsen unta edistäisi se, että lapsi jäisi itsekseen. (Johnson & McMahon 2008, 766–771.)

2.4 Uni-valverytmin epätasapaino ja lapsen nukahtamisvaikeudet

Nukahtamisvaikeudet eivät ole harvinaisia leikki-iässä. Ne ovat leikki-ikäisten yleisin uniongelma (Saarenpää-Heikkilä 2007, 43–44.) Simolan ym. (2010) mukaan 14 prosenttia 3–6-vuotiaista lapsista vastustelee nukkumaanmenoa ja kymmenellä prosentilla on muita nukahtamisvaikeuksia. (Simola ym. 2010, 805–810). Syyt voivat liittyä lapsen kehitysvaiheeseen. Esimerkiksi pelot tai rajojen koettelu ovat tietyn kehitysiän tyypillisiä ongelmia. Tällaiset nukahtamisvaikeudet saattavat pahimmillaan myöhästyttää unta useammalla tunnilla. Nukahtamisvaikeudet illalla voivat johtaa päiväaikaan väsymykseen ja päiväunien pitkittymiseen, mikä puolestaan voi lisätä yöunien siirtymistä entiesestään. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 43–44.) Rajojen koettelu nukkumaanmenon hetkellä ilmenee usein niin, että lapsi joko kieltäytyy menemästä nukkumaan tai keksii erilaisia tarpeita jo sängyssä ollessaan (kuten vessahätä, jano, iltasadun lukeminen yhä uudelleen, läheisyys) (Mindell & Owens 2010, 52; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 61–63; 118–121).

Lasten uniongelmien korjaaminen aloitetaan aina luomalla selkeät ja toistuvat unirutiinit ja pitämällä nukkumaanmeno aika säännöllisenä. Tärkeintä on kiireettömyys ja se, että lapsi pystyy ennakoimaan tapahtumia. Säännölliset iltarutiinit pidentävät yöunta. Lapsen tarpeisiin on syytä vastata päivällä. Riittävästi läheisyyttä ja huomiota saanut lapsi ei tarvitse niin paljon huomiota illalla. Näin vanhemmallakin on parempi omatunto jättää lapsensa nukkumaan. Lasta ei tietenkään jätetä janoiseksi, ja hänen annetaan käydä vessassa, kun hänellä on hätä, mutta ylimääräinen rajojen testaaminen estetään. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 43–44; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 61–63; 118–121.) Vanhempien kasvatustyyllillä ja varmuudella sekä perheen tavoilla on toisin sanoen merkitystä, kun lapsi vastustelee nukkumaanmenoa. Kun vanhemmat asettavat lapselle selkeät rajat, toimivat johdonmukai-

sesti ja päättäväisen tyynesti, lapsi rauhoittuu ja tuntee olonsa turvalliseksi. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 107–108; 117–118.)

Edellä mainittujen syiden lisäksi nukahtamisvaikeudessa voi olla kyse myös uni-valverytmin epätasapainosta. Nukkumaanmeno-aika voi olla lapsen luontaiselle rytmille sopimaton ja liian aikainen, jolloin häntä ei yksinkertaisesti vielä väsytä. Toisaalta liian myöhäinen nukkumaanmeno-aikakin voi vaikeuttaa nukahtamista, koska tällöin lapsi on jo yliväsynyt. Erään tutkimuksen mukaan lapsilla oli vaikeampaa nukahtaa iltayhdeksän jälkeen kuin ennen iltayhdeksää. (Mindell & Owens 2010, 52.) Kohyama ym. (2002) ovat huolissaan lasten nukkumaanmenoajan myöhäistymisestä. Heidän kolmevuotiailla tekemä tutkimuksensa osoitti, että myöhemmin nukkumaan menevien (iltakymmenen jälkeen) lasten vuorokautinen kokonaisunimäärä jäi alhaisemmaksi kuin lapsilla, jotka menivät nukkumaan aikaisemmin (ennen iltayhdeksää). Lapset jotka menivät myöhään nukkumaan, eivät heränneet vastaavaa tuntimäärää myöhemmin eivätkä he saaneet menetettyä uniaikaa kompensoitua päiväunilla, vaikka he keskimäärin nukkuivatkin hiukan pidemmät päiväunet. (Kohyama ym. 2002, 67–70.) Mikäli lapsi laitetaan liian myöhään nukkumaan, hänen uni-valverytminsä sekoittuu. Väsynyt lapsi on päivällä huonotuulinen ja iltaa kohden yhä ylivirittyneemmässä, kuormitetussa ja jännittyneessä tilassa eikä väsymyksestään huolimatta saa unta. Tällaisissa tilanteissa on tyypillistä, että lapsi lopulta nukahtaa vasta äärimmäisen väsyneenä kuin seinään. Seuraavana päivänä lapsi herää väsyneenä, ja kehä jatkuu. (Weissbluth 2003, 34; Siren-Tiusanen 1996, 101–105.)

Lasten vanhemmat ovat usein sitä mieltä, että päiväkodin päiväunet haittaavat lapsen nukkumaanmenoa ajoissa illalla. Weissbluthin (2003) mukaan huomattavasti kolmea vuotta vanhemmilla lapsilla päiväunet saattavatkin aiheuttaa iltanien siirtymisen yhä myöhäisemmäksi ja lisätä nukkumaanmenoon liittyviä taisteluita. Tässä tilanteessa voi olla aiheellista jättää päiväunet pois, mutta samalla tulee pitää huolta siitä, että lapsen iltanunien aikaistetaan. (Weissbluth 2003, 123.) Myös liian myöhään ajoitetut päiväunet (reilusti kahden jälkeen iltapäivällä) voivat haitata nukkumaanmenoa illalla (Weissbluth 2003, 123; Mindell & Owens 2010, 45).

Ainoa syy lasten nukkumaanmenon ongelmassa ei kuitenkaan ole päiväunet ja väsymyksen puute, vaan syyt voivat olla aiemmin mainitut rajojen testaaminen, pelot ja uniassosiaatio-

ongelma. Lapsen unettomuus voi myös olla psykofyysistä, jolloin nukkumisen ongelmat liittyvät stressiin tai turvattomuuden tunteeseen. (Saarenpää-Heikkilä 2001, 1090.) Perheessä ja vanhempien välillä vallitsevat jännitteet heijastuvat helposti lapsen nukkumiseen (Mindell & Owens 2010, 53).

3 PÄIVÄUNET

Lapset nukkuvat päiväunia hyvin yksilöllisesti. Vaihtelua on sekä tarvittavassa unen määrässä että siinä, mihin ikävuoteen asti lapsi päiväunia nukkuu. Nukuttujen päiväunien lukumäärä vaihtelee paitsi yksilöllisesti myös iän mukaan. (Weissbluth 1995, 84.)

Päiväunissa olennaista on paitsi niiden pituus, myös niiden ajoitus. Parhaan levon antavat täysipitkät päiväunet, jotka mukailevat lapsen biologista rytmiä. Liian lyhyet päiväunet ovat toki paremmat kuin niiden kokonaan poisjättäminen, mutta niiden virkistävä vaikutus jää vähäisemmäksi. (Weissbluth 2003, 31.) Oikein ajoitetut päiväunet auttavat pitämään uni-valverytmiä yllä ja pitävät huolen lapsen vireystilan säilymisestä optimaalisena. Mikäli päiväunet jäävät joskus nukkumatta, on parempi laittaa lapsi iltaunille tavallista aikaisemmin sen sijaan, että hän nukkuisi myöhään iltapäivällä korvaavat päiväunet. (Weissbluth 2003, 29.)

Vanhemmat kohtaavat usein päiväuniongelmia pienten lastensa kanssa. Usein ongelmat aiheutuvat väärästä ajoituksesta tai puutteellisista rutiineista. Päiväunien paras ajoitus on heti lounaan jälkeen. Kuten yöunissa, myös päiväunissa olennaista on säännöllisyys. Niiden tulisi toistua päivästä toiseen samankaltaisina. Myös päiväunille siirtymisen rutiinit tulisivat olla lapselle tutut. Pienimmillä lapsilla voidaan esimerkiksi noudattaa illan nukkumaanmenorituaaleja hieman lyhennetyssä muodossa. Positiiviset unitottumukset ja lapsen kyky rauhoittua itsekseen edesauttavat päiväunien onnistumista. (Mindell & Owens 2010, 55.)

Lasten päiväunista on toistaiseksi tehty hyvin vähän tutkimuksia ja tulokset vaihtelevat jonkin verran riippuen tutkimustavasta. Osa päiväunitutkimuksista on tehty kyselyinä vanhemmille (esim. Acebo ym. 2005; Weissbluth 1995; Ottaviano ym. 1996), osa lapsen nilkkaan kiinnitettävän aktiivisuutta mittaavan laitteen avulla (esim. Acebo ym. 2005; Ward ym. 2008, 667) tai syljestä otettavilla kortisolitesteillä (esim. Watamura ym. 2002). Tutkimukseen osallistuneiden lasten määrä ja tutkimusten kesto vaihtelevat myös merkittävästi, mikä lisää tutkimusten tuloksissa näkyviä eroja. Esimerkiksi Ward ym. (2008) tutkivat 3–5-vuotiaita lapsia kolmen vuorokauden ajan. Weissbluth (1995) puolestaan seurasi tutkimuksessaan 0–7-vuotiaiden lasten päiväunta pitkällä aikavälillä. Myös tutkimuksen kon-

teksti vaikuttaa tuloksiin, minkä takia tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia. Esimerkiksi ilmasto (Ottaviano ym. 1996), sosiokulttuuriset odotukset tai perheen sosioekonominen tausta voivat vaikuttaa siihen, millainen uni-valve-rytmi lapsella on. Päiväunien tarpeeseen ja määrään vaikuttaa myös se, onko lapsi päiväkodissa vai ei. Joissakin tutkimuksissa tätä ei ole lainkaan eritelty (esim. Acebo ym. 2005). Tutkimuksia, joissa on erityisesti keskitytty päiväkotilasten päiväuniin, on varsin vähän (Ward ym. 2008, 666). Keski-Rahkonen & Nalbantoglu (2011) arvelevat, että pienten lasten päiväunien arkisuus voisi olla syynä sille, etteivät tutkijat ole olleet kovin kiinnostuneita aiheesta. Vaikka lähes kaikki lapset nukkuvat päiväunia, syitä päiväunien nukkumiselle ei täysin tunneta. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 137.)

3.1 Päiväunen määrä eri-ikäisillä

Alle kouluikäisen unirytmien kehitysmuutokset ovat nopeita. Puolivuotiaat nukkuvat kahdesta kolmeen päiväunet. Kolmannet päiväunet jäävät pois yleensä ensimmäiseen ikävuoteen mennessä, ja aamupäivän päiväunet jäävät pois 15–24 kuukauden iässä (Weissbluth 1995). Weissbluthin (1995) tutkimusten mukaan kaksivuotiaista lähes kaikki (98,2 %) nukkuvat vielä päiväunet, ja heistä jopa 5 % nukkuu kahdet päiväunet. Yksivuotiaiden päiväunien pituus on 2–4 tuntia ja kaksivuotiaiden 1,5–3,5 tuntia. (Weissbluth 1995, 84.) Tieto vaihtelee kuitenkin tutkimuksittain ja osittain maakohtaisesti. Esimerkiksi Keski-Rahkonen & Nalbantoglun (2011) mukaan yksiin päiväuniin siirtyminen tapahtuu yleensä jo yhden ikävuoden aikoihin (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 139) ja Siren-Tiusanen & Tiusanen (2001) mukaan reilun vuoden ikäisenä (Siren-Tiusanen & Tiusanen 2001, 81–82).

Weissbluthin (1995) tutkimuksessa kolmevuotiaista 91 % nukkui yhä päiväunet, mutta heistä kukaan ei enää nukkunut kaksia päiväunia. Kolmevuotiaat nukkuivat keskimäärin reilut kaksi tuntia. Vaihtelu päiväunien pituudessa oli kuitenkin suurta (1–3,5 tuntia). (Weissbluth 1995, 83–85.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilaaman Lasten terveys 2010 -raportin mukaan suomalaisista kolmevuotiaista säännöllisiä päiväunia (päivittäin tai lähes päivittäin) nukkuu 67 % ja keskimääräinen päiväunien kesto on 1,6 tuntia (vaihtelu 0,5–3 tuntia) (Mäki 2010, 103). Komadan ym. (2012) tutkimuksen mukaan kolmevuotiais-

ta japanilaislapsista säännöllisesti päiväunia nukkui vain reilut puolet (Komada ym. 2012, 107–110).

Neljävuotiaasta eteenpäin lasten välillä alkaa olla enemmän vaihtelua. Monet lapset tarvitsevat yhä päiväunia, mutta tarve ei ole välttämättä enää päivittäistä. Weissbluthin (1995) tutkimukseen osallistuneista neljävuotiaista runsas puolet (57 %) nukkui päiväunet viitenä päivänä viikossa. Keskimääräinen päiväunien pituus neljävuotiailla oli vajaa kaksi tuntia. (Weissbluth 1995, 83–85.) Komadan ym. (2012) tutkimuksessa neljävuotiaista säännölliset päiväunet nukkui 28 % (Komada ym. 2012, 107–110).

Weissbluthin (1995) mukaan viisivuotiaista vajaa kolmasosa (27 %) nukkui päiväunia vielä neljänä päivänä viikossa, kerralla keskimäärin 1,7 tuntia (Weissbluth 1995, 83–85). Nämä luvut ovat linjassa suomalaisten viisivuotiaiden tulosten kanssa. Suomessa viisivuotiaista 30 % nukkuu päiväunia, keskimäärin 1,5 tuntia (vaihtelu 0,5–2,5 tuntia). (Mäki 2010, 103.) Kuusivuotiaista päiväunia nukkuu enää 11 %, mutta unen määrä on edelleen keskimäärin runsaat 1,5 tuntia. Suurin osa niistä lapsista, jotka vielä 5–6-vuotiaina nukkuvat päiväunia, nukkuvat yhä 1–2 tuntia. Unirytmii ei Weissbluthin (1995) mukaan siis ole ainoastaan ikään sidoksissa, vaan taipumus tietynlaiseen unentarpeeseen kulkee lapsen mukana hänen kasvaessaan. Jopa 12 % lapsista nukkuu päiväunia vielä seitsemänvuotiaankin. (Weissbluth 1995, 83–85.) Eri tutkimustulokset eivät ole aivan yhtäpitäviä. Acebon ym. (2005) tutkimuksessa jopa 43 % viisivuotiaista nukkui päiväunia, mutta keskimääräinen päiväunen kesto näillä lapsilla oli vain 30 minuuttia (Acebo ym. 2005, 1574). Ottavianon ym. (1996) tutkimukseen osallistuneista 4–5-vuotiaista päiväunia nukkui vain alle 10 % (Ottaviano ym. 1996, 2–3) ja Komadan ym. (2012) tutkimuksen viisivuotiaista säännöllisesti päiväunia nukkui vain 9 % (Komada ym. 107–110).

Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että lapset jättävät päiväunet pois hyvin eri-ikäisinä. Osa lapsista lopettaa päiväunet alle kaksivuotiaana, osa nukkuu niitä vielä esikoulu- ja kouluikäisenäkin. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 139.) Yleensä päiväunet kuitenkin jäävät pois kahden ja kuuden vuoden välillä (Weissbluth 1995, 84–85). Päiväunien poisjättäminen ei ole riippuvainen ainoastaan lapsen tarpeen päättymisestä. Siihen vaikuttavat myös ulkoiset olosuhteet ja se, miten aikuiset ylläpitävät unia ja järjestävätkö he päiväunille ajan ja paikan. Toisinaan vanhemmat lopettavat lapsen päiväunet, vaikka lapsi luontai-

sesti olisi niitä vielä jatkanut. Weissbluthin (1995) tutkimukseen osallistuneista lapsista vain 65 % lopetti päiväunet luonnollisesti. Kolmasosassa tapauksista lapsen vanhemmat lopettivat lastensa päiväunet. Syitä päiväunien päättämiseksi oli kolme. Yli puolet (60 %) tapauksista oli 3–6-vuotiaita päiväkotilapsia, joilla päiväkodin aikataulut sotivat lapsen unia vastaan. 30 % oli viisivuotiaiden vanhempia, jotka toivoivat, että jättämällä pois päiväunet lapsi menisi illalla aiemmin nukkumaan. Näissä tapauksissa lapsi vastusti illalla nukkumaanmenoa tai nukahtamista ja nukahti vasta iltayhdeksän ja -kymmenen välillä. Kolmannen syyn päiväunien lopettamiselle (10 % tapauksista) muodostivat erinäiset stressaavat tapahtumat perhepiirissä. Tällaisia olivat esimerkiksi vanhemman kuolema, vanhempien avioero, uuteen kotiin muutto ja kaksossisarusten syntymä. Yhden sisaruksen syntymällä ei ollut vaikutusta. Stressaavat tapahtumat eivät automaattisesti johda päiväunien päättymiseen. Mikäli vanhemmat pitävät kiinni päivärutiineista keskellä stressaaviakin tapahtumia, lapsi jatkaa tuttua rytmiään. (Weissbluth 1995, 83, 86–87.)

Weissbluthin (2003) arvion mukaan noin kaksivuotiaaseen asti (21 kk) biologinen tarve määrittelee pääasiallisesti lapsen nukkumat päiväunet. Tästä eteenpäin päiväunet ovat yhä alttiimpia sosiaalisille tekijöille. Vaikka lapsella edelleen olisi biologinen tarve nukkua päiväunia, niihin vaikuttavat monenlaiset ympäristön tekijät. Tällaisia ovat esimerkiksi aktiviteetit, joihin lapsi osallistuu tai erilaiset muutokset perhedynamiikassa. (Weissbluth 2003, 31.) Liian aikaisin poisjätetyt päiväunet lisäävät lapsen iltapäivän väsymystä ja vaikeuttavat nukahtamista iltaunille. Weissbluthin mukaan lapset, jotka kolmen vuoden iässä eivät nuku päiväunia tai nukkuvat hyvin vähän, ovat usein hyperaktiivisia ja sopeutumattomia. Sopeutuvaisuus (adaptability) on yksi oppimisen edellytys. (Weissbluth 2003, 32, 61, 123.)

3.2 Päiväunet suhteessa lapsen kokonaisuneen

Lapsen unta tulisi aina tarkastella kokonaisuutena. Weissbluthin (2003) mukaan päiväunilla on kuitenkin oma tehtävänsä eivätkä ne ole vain osa yöunta. Hän olettaa, että päiväunet ja yöunet ovat laadultaan erilaisia. Päiväunien yksi tehtävä on päiväaikaisen vireystilan säätäminen oppimiselle suotuisaksi. (Weissbluth 2003, 26, 28.)

Useat tutkimukset osoittavat, että vuorokauden kokonaisunimäärässä ei ole eroa päiväunia nukkuvien ja nukkumattomien välillä. Toisin sanoen päiväunia nukkuvat lapset nukkuvat keskimäärin lyhyemmät yöunet. Tutkimukset koskevat 3–5-vuotiaita. Wardin ym. (2008) tutkimuksessa 3–5-vuotiaat lapset nukkuivat keskimäärin kymmenen tuntia vuorokaudessa. Päiväunia nukkuvat lapset nukkuivat kuitenkin öisin hiukan lyhyemmät unet. Päiväunia nukkuneet myös heräsivät yöllä useammin. (Ward ym. 2008, 666, 669.) Pidempi yöuni siis vähentää päiväunien tarvetta (Lam ym. 2011, 93–94). Myös Acebon ym. (2005) tutkimuksessa kävi ilmi, että päiväunia nukkuvien lasten yöunet olivat lyhyemmät. Esimerkiksi neljävuotiailla ero oli keskimäärin 46 minuuttia ja viisivuotiailla 38 minuuttia. (Acebo ym. 2005, 1573.) Myös Crosby ym. (2005) tutkimustulokset ovat samansuuntaiset. He tekivät Yhdysvalloissa vertailevaa tutkimusta mustien ja valkoisten lasten nukkumistottumuksista. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 3–8-vuotiaat mustat lapset nukkuivat paljon useammin päiväunia kuin valkoiset lapset. Vastaavasti yöunet olivat mustilla lyhyemmät. Kokonaisunimäärä oli kaikilla kuitenkin lähes sama. (Crosby ym. 2005, 230–231.) Komada ym. (2012) ovat tehneet vastaavaa tutkimusta Japanissa. He tutkivat päiväunien pituuden suhdetta nukkumaanmenoaikaan. Mitä pidemmät päiväunet lapsi nukkui, sitä myöhäisempi oli hänen nukkumaanmeno aikansa illalla. (Komada ym. 2012, 107–110.)

Huomioitavaa on, että kolmevuotiaiden kohdalla tutkimukset osoittavat myös päinvastaisia tuloksia. Kolmevuotiaiden unet näyttävät noudattavan eri lainalaisuuksia kuin 4–5-vuotiaiden. Weissbluthin (2003) tutkimuksen mukaan päiväunien poisjättäminen ei aina ole korvautunut pidemmällä yönillä. Hänen mukaan päiväunien nukkuminen on päinvastoin lisännyt kolmevuotiaiden lasten vuorokautista kokonaisunimäärää keskimäärin kahdella tunnilla 10,5 tunnista 12,5 tuntiin. (Weissbluth 2003, 24–25.) Kolmevuotiaiden kohdalla myös yöheräilyt ja niistä aiheutuvat unihäiriöt ovat olleet yleisempiä yliväsyneellä lapsella. Tästä johtuen kolmevuotiaan suositellaan nukkuvan päiväunia. (Weissbluth 2003, 24–25, 61; Mindell & Owens 2010, 63.)

Ei ole aivan yksiselitteistä, miksi päiväunia nukkuvat lapset nukkuvat yöllä vähemmän ja heräilevät useammin. On esitetty kaksi eri teoriaa. Voi olla, että ne, jotka nukkuvat vähemmän yöllä, tarvitsevat päiväunet täyttääkseen unentarpeensa. Toisaalta selitys voi olla päinvastainen: päiväunia nukkuvat eivät yksinkertaisesti tarvitse yhtä paljon unta yöllä. (Lam ym. 2011, 90; Ward ym. 2008, 670.) Ward ym. (2008) arvelevat, että yöheräämiset

voivat olla myös fysiologiseen kehitykseen liittyvä ilmiö tai ympäristön häiriötekijöistä aiheutuvaa. Voi olla, että yöllä useammin heräilevät lapset nukkuvat ympäristössä, jossa on enemmän häiriötekijöitä. Katkonaiset yöunet vähentävät lapsen yöunen määrää, jonka lapsi kompensoi päiväunilla. (Ward ym. 2008, 670.)

Joidenkin tutkimusten mukaan lyhyemmällä yöunilla on negatiivisia seurauksia lapsen neurokognitiiviselle suoriutumiselle. Lamin ym. (2011) tutkimuksessa lapset, jotka nukkuivat pidemmät yöunet ja lyhyemmät päiväunet, suoriutuivat paremmin muun muassa sanavarastoja ja tarkkaavaisuutta mittaavista testeistä kuin lapset, jotka nukkuivat lyhyemmät yöunet ja pidemmät päiväunet. Ikä oli huomioitu tutkimuksessa. Lam ym. (2011) korostavat, että nukutut päiväunet eivät sinänsä aiheuta ongelmia neurokognitiivisissa suorituksissa, vaan yöunen lyhyys. Tutkijat eivät ole varmoja, mistä tutkimustulos johtuu, mutta esittävät kaksi vaihtoehtoista hypoteesia. Yksi hypoteesi on, että tulokset neurokognitiivisissa testeissä olivat paremmat yöllä enemmän nukkuvilla, koska yöunen aikana esiintyy enemmän hidasaaltoa. Hidasaaltoa tiedetään olevan uuden oppimisen kannalta merkittävää. Hyvät yöunet siis edistäisivät leikki-ikäisen lapsen oppimista ja parantaisivat heidän muistiaan. Toinen hypoteesi liittyy päiväunien ja aivojen kehityksen väliseen suhteeseen. Tutkijat arvelevat, että lapsilla, jotka nukkuvat lyhyemmät päiväunet, on kehittyneemmät aivot. Mikäli tämä hypoteesi on totta, parempi neurokognitiivinen suoriutuminen johtuukin lapsen aivojen kehitysvaiheesta, eivätkä tulokset liity päiväuniin sinänsä. Tämän hypoteesin mukaan päiväunet olisivatkin kehityksellinen ilmiö, joka kertoo ainoastaan kypsyyseroista lasten välillä. Tätä kehityksellistä teoriaa tukee myös se, että iältään vanhemmat lapset nukkuvat yleensä vähemmän päiväunia. (Lam ym. 2011, 93–95.)

3.3 Päiväunet päiväkodissa

Päiväkotiympäristö asettaa haasteita lasten jaksamiselle. On yleistä, että päiväkotitai esikouluikäinen lapsi nukkuu päiväkodissa, vaikka hän ei kotona enää päiväunia nukkuisi. Syynä voivat olla päiväkodin aktiivinen toiminta ja se, että suuressa lapsiryhmässä oleminen on lapsille väsyttävämpää. Lepohetki on tärkeä hetki lapsen jaksamisen kannalta myös niille lapsille, jotka eivät nuku. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 140.)

Stressitutkimuksissa on todettu, että 3–5-vuotiaiden päiväkotilasten kortisolitasot ovat korkeammat kuin kotona hoidettavien lasten. Lasten stressiin vaikuttaa päiväkodin laatu siten, että huonolaatuisissa päiväkodeissa lasten kortisolitasot ovat korkeammat. (Watamura, Sebanc & Gunnar 2002, 33–41; Geoffroy, Côté, Parent & Séguin 2006, 607.) Väsymisen ja päiväaikaisen rasitusrajan ylittymisestä voi seurata lapsen vaikeahoitoisuutta, huonotuulisuutta ja vaikeutta kontrolloida käytöstään. Väsymys voi ilmetä joko uneliaisuutena tai ylivireytenä. (Weissbluth 2003, 8.) Kasvattajien tulisi olla herkkiä havaitsemaan lasten vireystilat ja sopeuttamaan toimintaa sen mukaisesti. Olennaista on priorisoiminen: väsymystä ja vireystilaltaan alentunutta lasta ei ole mielekästä ottaa mukaan tarkkaavaisuutta vaativaan toimintaan. Kun lapsen valveillaolon rasitusraja ylittyy, siirrytään ylistimulaation puolelle. Tällöin lapsi ei enää hyödy stimuloivasta toiminnasta eikä opi. Toiminnan tulisi olla tasapainoilua aktiivisen, virikkeellisen toiminnan ja rauhoittumisen ja rentoutumisen välillä. (Siren-Tiusanen 1996, 95, 142; Siren-Tiusanen & Robinson 2001, 472; Weissbluth 2003, 8.)

Wardin ym. (2008) mukaan suurin osa lapsista hyötyy mahdollisuudesta saada levätä päiväkodissa, ja suurin osa 3–5-vuotiaista nukkuu, mikäli nukkumiselle tarjotaan mahdollisuus. Ward ym. ovat tutkineet kokopäivähoidossa olevien 3–5-vuotiaiden lasten päiväunia. Tutkimusaineisto kerättiin kolmen vuorokauden ajalta. 56 % lapsista nukkui kaikkina kolmena tutkimuspäivänä, 23 % nukkui kahtena päivänä kolmesta ja 11 % nukkui yhtenä päivänä kolmesta. Vain 10 % ei nukkunut yhtenäkään tutkimuspäivänä. Tutkimuksessa vaihtelu oli riippuvainen lasten iästä siten, että 2–3 päivänä nukkuneet olivat alle neljävuotiaita, kun taas yli neljävuotiaat nukkuivat vain kerran tai eivät lainkaan. Lisäksi tässä tutkimuksessa nuoremmat lapset nukkuivat pidemmät päiväunet. (Ward ym. 2008, 666–670.) Myös Lam ym. (2011) ovat tutkineet päiväkotilasten päiväunia. Heidän tutkimuksessaan 3–4-vuotiaiden välillä ei ollut merkittäviä eroja päiväunien pituudessa, kun taas viisivuotiaat nukkuivat selkeästi vähemmän. (Lam ym. 2011, 92–94.)

Lepo auttaa lasta palautumaan aamun aktiivisesta toiminnasta. Eniten hyötyvät nuoremmat lapset ja ne, jotka öisin nukkuvat alle kymmenen tuntia. (Ward ym. 2008, 666, 670.)

Päiväkodin päiväunilla suojataan lasta ei-toivotulta kuormittumiselta (Siren-Tiusanen 1996, 94–95). Oikein ajoitetut päiväunet auttavat lasta tuntemaan olonsa levänneeksi, koska päiväunien aikana stressihormoniksi kutsutun kortisolin taso laskee. (Weissbluth 2003, 31).

Berger ym. (2011) ovat tutkineet päiväunien rajoittamisen vaikutusta 2,5–3-vuotiaiden lasten tunnetilaan. Jo yksien päiväunien poisjättäminen sai lapsissa aikaan positiivisten tunteiden vähenemisen ja negatiivisten lisääntymisen. (Berger ym. 2011, 240–244.)

Vaikka lapsi ei enää päiväunia nukkuisikaan, hänen jaksamisen kannalta on tärkeää saada levätä hetken hiljaa itsekseen (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 139–140). Watamuran ym. (2002) tutkimuksessa havaittiin, että kortisolitasot laskivat lepohetken aikana riippumatta siitä, nukkuiko lapsi vai ei. Lasku ei myöskään ollut sidoksissa siihen, kuinka kauan tai kuinka paljon lapsi nukkui. Lapsen stressitaso laskee, kun lepoetki vietetään hiljaa paikallaan maaten vailla toimintaa tai lasten keskinäistä vuorovaikutusta. (Watamura ym. 2002, 33–41.) Watamuran ym. tutkimukset antavat aihetta kritisoida päiväkodeissa yleistynyttä käytäntä, jossa nukkumattomat lapset eivät leppä lainkaan hiljaisuudessa. Tällainen toimintatapa on Vennisen ym. (2010; 2011) mukaan yleinen erityisesti esikouluryhmissä. Niille lapsille, jotka eivät nuku, lepoetki voi olla esimerkiksi rentouttava satu- tai lukuhetki. Joissakin päiväkodeissa päiväunia tarvitsemattomat lapset ulkoilevat pienenä ryhmänä päivälevon ajan. (Venninen ym. 2010, 42–43; Venninen ym. 2011, 48). Erityisen ongelmallista on, jos mahdollisuus päiväkodin päiväuniin sidotaan tiukasti lapsen ikään, sillä osa iältään vanhemmistakin lapsista yhä tarvitsee päiväunet. Osa lapsista pystyy kompensoimaan päivällä pois jätetyt päiväunet pidemmällä yönellä, mutta kaikilla lapsilla ei ole tähän mahdollisuuksia tai kykyä (Lam ym. 2011, 95).

Joillekin iältään vanhemmille lapsille rauhoittuminen voi olla vaikeaa, koska heitä ei yksinkertaisesti väsytä. Sama ongelma voi olla lapsilla, jotka nukkuvat öisin yli kymmenen tunnin unet. Yritys maata paikallaan voi tällaisille lapsille olla todella vaikeaa. Tästä voi seurata levotonta, jännittyntä ja jopa aggressiivista käytöstä päivälevon aikana ja sen jälkeen. (Ward ym. 2008, 670.) Wardin ym. (2008b) tutkimuksessa lapsilla, joille päivälevolle rauhoittuminen oli vaikeaa, mitattiin iltapäivällä korkeampia kortisolitasoja. Syytä tähän ei kyseisessä tutkimuksessa kuitenkaan löydetty. Tutkijat arvelevat, että joko lepoetken vastustaminen itsessään on lapselle stressaava tai lepoetken vastustaminen on vain seurausta muista stressitekijöistä lapsen elämässä. Tutkimukseen osallistui 3–5-vuotiaita. Rauhattomasti lepäävät lapset olivat iältään tutkimuksen nuorimpia, minkä takia tutkijat arvelivat myös, että heidän itsesäätelykykynsä oli kehittymättömämpi ja stressinsietokykynsä alhaisempi. (Ward ym. 2008b, 244–253.)

Päiväunien vastustelu ei ole vielä merkki siitä, ettei lapsi päiväunia tarvitse. Päiväunien vastustelu voi liittyä esimerkiksi uhmaikään. Uhmaiän mentyä ohi lapsi jatkaa päiväunia entiseen tapaan, mikäli päiväunihetki on säilytetty. Toisaalta lapsi joka nukahtaa vastusteluista huolimatta, tarvitsee yleensä unensa. Liian nopeasti ei siis tulisi tulkita vastustelua päiväunen tarpeen loppumiseksi. Päiväunien tarve arvioidaan lapsen jaksamisen mukaan. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 142.) Lapsen unimäärä on riittävä, mikäli hän on pirteä koko normaalin valveillaoloaikansa (Saarenpää-Heikkilä 2007, 19). Merkkejä päiväunien tarpeen loppumiselle voivat olla seuraavat. Keski-Rahkonen & Nalbantoglun (2011) mukaan yli kolmevuotias lapsi ei ehkä tarvitse päiväunia, jos hänen on hyvin vaikea nukahtaa päiväunille ja yritykseen saada unta menee jatkuvasti kauemmin kuin itse uneen tai mikäli yöunille rauhoittuminen siirtyy hyvin myöhäiseksi. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 139, 142.) Mikäli lapsi ei selkeästi enää tarvitse päiväunia, mutta hänet kaikesta huolimatta laitetaan päiväunille, voi tästä seurata unirytmien siirtyminen (Saarenpää-Heikkilä 2001, 1089).

Siren-Tiusanen (1996) korostaa, etteivät päiväunet ole erillinen kokonaisuus, jota voitaisiin säädellä vain päiväkodin keinoin. Lapsen päiväkodissa nukkumat päiväunet ovat osa hänen kokonaisunimääräänsä. Päiväuniin vaikuttavat lapsen kodin tapahtumat ja rytmi ja päinvastoin. (Siren-Tiusanen 1996, 94–95; Siren-Tiusanen & Robinson 2001, 471.) Wardin ym. (2008) mukaan päiväkotilasten päivittäisiin rutineihin ja uni-valverytmiin voivat vaikuttaa myös monenlaiset asiat, kuten päivähoidon aloitus, pitkä ero vanhemmista, lisääntynyt vuorovaikutus muiden lasten kanssa sekä vielä kesken oleva tunnesäätely. (Ward ym. 2008, 667). Siren-Tiusanen (1996) kutsuu tällaista unirytmien muutosta disorganisoitumiseksi. Hänen tutkimuksessaan kävi ilmi, että päivähoidon aloitukseen liittyvässä stressaantumis- ja jännittymisvaiheessa lapset nukkuivat vähemmän, mutta unet pitenivät ajan myötä. (Siren-Tiusanen 1996, 102.)

Siren-Tiusanen tutki väitöskirjassaan alle kolmevuotiaiden päiväkotiryhmien päiväunia ja liikkumista (Siren-Tiusanen 1996; Siren-Tiusanen & Robinson 2001). Alle kolmevuotiaiden hoito eroaa 3–5-vuotiaiden hoidosta, mutta yhtymäkohtiakin on. Siren-Tiusanen & Robinsonin mukaan (2001) on ongelmallista, jos päiväkodin päiväunia ei järjestetä lapsen tarpeista käsin. Heidän mukaansa päiväunta suojaavia käytänteitä ovat lasten iän ja yksilöllisten rytmien mukaan porrastettu päiväuniaikataulu, tiivis vuoropuhelu vanhempien kans-

sa, tietoisuus nukkumisympäristön tärkeydestä sekä sopiva nukkumisympäristö. Tutkijat huomasivat, että koulutetummat kasvattajat pyrkivät joustavampiin ratkaisuihin sekä huomioivat paremmin lasten luontaiset rytmit ja perheen toiveet. Ongelmallista on, jos kodilla ja päiväkodilla on täysin vastakkaiset tavoitteet lapsen päiväunelle. (Siren-Tiusanen & Robinson 2001, 464, 469.)

Päiväkodeissa haasteena ovat lasten erilaiset unirytmrit ja vanhempien erilaiset toiveet. Wardin ym. (2008) mukaan osa vanhemmista toivoo, ettei lapsi nukkuisi päiväkodissa, jotta lapsi voisi siirtyä yöunille aikaisemmin. Osa vanhemmista puolestaan vaatii, että lapsi nimenomaan nukkuisi. Molemmat toiveet voivat olla haasteita päiväkodin henkilökunnalle. (Ward ym. 2008, 670.) Joskus vanhemmat toivovat, että lapsi nukkuisi, vaikka lasta ei yrityksistä huolimatta saada nukahtamaan. On myös tilanteita, joissa lastaan ensimmäistä kertaa päiväkotiin tuovat vanhemmat eivät ole varmoja siitä, miten hyvin päiväkodissa voidaan ottaa huomioon lapsen yksilöllisiä päiväunirytmmejä. Esimerkiksi päiväkotielämää aloittavien kaikkein pienimpien lasten vanhemmat saattavat itse rikkoa lapsen luonnollisen kaksien päiväunien rytmin, koska luulevat, että päiväkodissa kahdet päiväunet eivät ole mahdolliset. (Siren-Tiusanen 1996, 84, 106.) Vanhempien toiveita ei aina voida päiväkodissa toteuttaa, sillä toiminta tulee järjestää samanaikaisesti suurelle joukolle lapsia. Koko ryhmän kanssa toimivien kasvattajien näkökulmasta vanhempien toiveet voivat olla liian yksilöllisiä, epärealistisia tai keskenään ristiriitaisia (Venninen ym. 2011, 38). Toisaalta jos päiväkodin aikataulut eivät jousa lasten tarpeiden mukaan, pakotetaan lapsi sopeutumaan aikuisten tarpeisiin ja rutiineihin. Seurauksena on lapsen luonnollisen unirytmmin rikkominen. Jäykät, kelloon sidotut päiväunet aiheuttavat lapsen unirytmmin sirpaloitumista. (Siren-Tiusanen & Robinson 2001, 469.)

Suhtautuminen päiväkotien päiväuni- ja lepohetkeen on ajoittain ollut varsin kielteinen. Holkeri-Rinkisen (2009) mukaan julkista päiväunikeskustelua on värittänyt nukkumispaikan leima. Holkeri-Rinkinen on tehnyt väitöskirjan aikuisten ja lasten välisestä vuorovaikutuksesta päiväkodissa. Hän löysi tutkimuksessaan kiinnostavan päiväkodin henkilökunnan puheeseen liittyvän ilmiön. Hän arvelee, että ilmiö johtuu juuri päiväunia koskevasta kielteisestä mielikuvasta. Päiväkodin aikuisten puheessa sana ”*päiväuni*” kierretään usein käyttämällä esimerkiksi ilmaisuja ”*nukkariin meneminen*” tai ”*lepääminen*”. Aihetta saateen kiertää jopa niin pitkälle, että tiettyinä päivinä hetkenä vain sanotaan ”*pääsette kohta*”,

jolloin lapset kyllä tietävät, mihin viitataan. (Holkeri-Rinkinen 2009, 124–125.) Päiväunitilanteen tulee olla miellyttävä ja turvallinen eikä nukkumista kohtaan saisi syntyä kielteistä tunnelatausta. Aikuiset voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, miten lapsi päiväuniin suhtautuu. Jos päiväkotiin tottumaton lapsi vastustelee päiväunille menoon liittyviä rutiineja, on parempi antaa lapsen totutella niihin omaan tahtiinsa kuin vaatia väkisin häntä toimimaan odotetulla tavalla. (Siren-Tiusanen 1996, 108.)

Ward ym. (2008) nostavat esiin päiväkotien käytännön järjestelyongelmat. Lepoaikana kasvattajat valvovat isoja lapsiryhmiä, joissa vain osa nukkuu. Hereillä oleva lapsi saattaa häiritä lepoympäristön dynamiikkaa. Aina ei ole mahdollista järjestää niin, että samanaikaisesti osa lapsista lepää ja osa leikkii. Päiväkodin lepohetken järjestämisen tapa voi vaikuttaa lapsen mahdollisuuteen levätä tai nukkua päiväunia. Järjestelymahdollisuuksiin vaikuttavat muun muassa aikuisten ja lasten välinen suhdeluku, lasten ikä (onko päiväkodissa vain isompia lapsia vai myös alle kolmevuotiaita), päivärytmi, tilat ja erityisesti se, millainen lepoympäristö on. (Ward ym. 2008, 670.) *VKK-Metro Lasten osallisuus pääkaupunkiseudun päivähoidossa* -tutkimuskyselyn mukaan päiväkotien työntekijät ovat lähes yksimielisiä siitä, että päiväkodin olosuhteet vaikeuttavat ja haittaavat lasten kuulemistä ryhmässä. Tällaisia olosuhteisiin liittyviä tekijöitä ovat paitsi lapsi- ja henkilöstömäärät ja tilaratkaisut, myös melu, henkilökunnan vaihtuvuus, muut kuin lapsiryhmässä tehtävät työtehtävät, kiire, aikataulutus, rutiinit ja piintyneet toimintatavat. (Venninen ym. 2010, 31–33.)

Päiväkotitoimintaa organisoidaan toisaalta lapsia yksilöinä huomioiden ja toisaalta toimintaa koko ryhmälle suunnaten. Puroilan (2002) mukaan päiväkotien välillä on paljon eroja siinä, kuinka keskeisenä koko ryhmälle suunnattua toimintaa pidetään. Tyypillisesti päivälepo, ruokailu ja ulkoilu ovat koko lapsiryhmän yhteisiä tilanteita, jotka rytmittävät päivää. (Puroila 2002, 69, 122.) Useimmiten yhdet päiväunet nukkuvat lapset menevät lounaan jälkeen nukkumaan (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 144). Wardin ym. (2008) tutkimuksessa päiväkodin päivälepoaika sijoittui kello 13 ja 15.30 välille (Ward ym. 2008, 668). Kasvattajat eivät kaikissa tilanteissa voi vaikuttaa ryhmänsä päivärytmiin. Tämän ajan päiväkodeille on ominaista, että ruoka- ja siivoushuolto ovat ulkoistettuja ja ne noudattavat omia tiukkoja mitoituksiaan ja aikataulujaan. Esimerkiksi ”*keittiö voi sanella ruokailuajat viiden minuutin tarkkuudella*” (Venninen ym. 2010, 56.) Tällöin lepohetkenkään sijoittumiseen ei aina voida vaikuttaa.

Lapsen uni-valverytmi on erittäin altis rikkoutumaan. Toisaalta se on myös dynaaminen systeemi, joka pyrkii tasapainottumaan muutosten keskellä. (Siren-Tiusanen 1996, 101.) Lapsen kokonaisunirytm voi muuttua, koska päiväkodeissa ei voida aina huomioida lasten yksilöllisiä tarpeita. (Saarenpää-Heikkilä 2001, 1089.) Toisaalta kaikki lapset eivät alun alkaenkaan ole yhtä rytmisiä (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 144–145). Kaikki lapset hyötyvät tutusta päivärytmistä. Samanlaisena pysyvä päivärytmi vahvistaa lapsen turvallisuudentunnetta. Kun päiväunet ovat joka päivä samaan aikaan, pikku hiljaa myös lapsen sisäinen kello tunnistaa uniajan, ja nukahtaminen on helpompaa. Ajoituksen lisäksi myös samanlaisina toistuvat päiväunirutiinit helpottavat nukahtamista. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 144–145.) Merkityksellistä on myös se, mitä tapahtuu ennen päiväunia. Toimintaa tulisi asteittain rauhoittaa jo ennen päiväunia (Siren-Tiusanen 1996, 110.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaista unipedagogiikkaa päiväkotien 3–5-vuotiaiden ryhmissä toteutetaan. Tavoitteena oli myös lisätä tietoa lepoon liittyvistä asen-teista ja käytänteistä ja siitä, miten päiväkodit vastaavat lasten unen- ja levontarpeeseen. Termillä *unipedagogiikka* tarkoitetaan tässä sellaisia pedagogisia ratkaisuja, joilla ediste-tään unensaantia tai rauhaantumista.

Kiinnostus kohdistui siihen, miten päiväkodeissa luodaan päiväunille ja -levolle sopivat fyysiset, psyykkiset ja emotionaaliset puitteet, miten päiväkodin työntekijät näkevät unen merkityksen, miten he huomioivat lasten yksilöllisiä tarpeita ja millä tavoin he omalla toi-minnallaan edesauttavat lasten lepoa ja unensaantia. Haluttiin myös selvittää, miten suun-nitelmallista unipedagogiikka on, ja keskustellaanko tiimissä päivälepohetkistä ja niiden kehittämisestä.

Tutkimuskysymykset kiteytyvät seuraavasti:

1. Mitä lastentarhanopettajat ajattelevat lapsen levon ja unen tarpeesta?
2. Kenen ehdoilla päivälepo järjestetään?
3. Minkälaista unipedagogiikkaa kasvattajat toteuttavat?
4. Minkälaiset fyysiset puitteet lepohuoneessa on?
5. Mitkä ovat pedagogisen toiminnan keskeisimmät lepohetken levollisuuteen vaikut-tavat tekijät?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä tutkimus on fenomenologinen. Fenomenologiassa kiinnostus kohdistuu johonkin ilmiöön ja sen tulkitsemiseen (Metsämuuronen 2006, 90–94). Tavoitteena oli lähestyä päiväkodin päivälepoa ilmiökokonaisuutena. Erityisesti haluttiin tutkia sitä, miten lastentarhanopettajat ymmärtävät päiväunen ja -levon merkityksen ja minkälaiset tekijät käytännön ratkaisuihin ja pedagogisiin valintoihin vaikuttavat. Fenomenologisen tutkimuksen mukaisesti tavoitteena oli luoda lastentarhanopettajien yksilöllisistä tavoista jäsentää päivälepoa yksi yleinen merkitysrakenne. Toisin sanoen pyrittiin kuvaamaan sitä, mitkä kaikki tekijät vaikuttavat päiväkotien päivälepohetkeen.

5.1 Tutkimusaineisto ja tutkimuksen kulku

Tutkimuksen kohteeksi valittiin eräs kunnallinen päivähoitoalue. Alueelta kartoitettiin kaupungin päivähoidon verkkosivujen kautta kaikki ne päiväkodit, joissa toimii 3–5-vuotiaiden kokopäiväryhmiä. Tällaisia päiväkoteja oli yhteensä 33. Tutkimuslupaa haettiin maaliskuussa 2012 ja se myönnettiin saman kuukauden aikana. Kaupunki edellytti, että myös vanhempia tiedotettiin tutkimuksesta (liite 4). Päiväkotien johtajille lähetettiin sähköpostiviesti, jossa pyydettiin kohderyhmiä osallistumaan tutkimukseen. Tämän lisäksi päiväkodin johtajia lähestyttiin puhelimitse. Tutkimukseen lähti mukaan 14 ryhmää yhtä monesta päiväkodista. Tutkimuspäivästä ja käytännöistä sovittiin suoraan ryhmien lastentarhanopettajien kanssa. Lasten iät vaihtelivat jonkin verran, mutta pääasiassa ryhmät olivat 3–5-vuotiaiden ryhmiä. Joissakin ryhmissä oli myös kuusi vuotta täyttäneitä lapsia ja yksi ryhmistä oli sisarusryhmä, jossa lasten ikä vaihteli 2–4 vuoden välillä. Lapsiryhmien koot vaihtelivat 12–23 välillä. Joissakin ryhmissä oli erityislapsia ja joissakin osapäivälapsia.

Suuri osa ryhmistä lepäsi yhtenä ryhmänä. Yhdessä päiväkodissa oli yhdelle lapselle järjestetty oma lepotila. Yhdessä päiväkodissa oli yhdistetty kaksi 14 lapsen ryhmää yhteen tilaan. Kahdessa päiväkodissa oli lepohetken ajaksi yhdistetty kaksi ryhmää, jotka oli jaettu unentarpeen mukaan lepääjiin ja nukkujiin. Viimeksi mainitun järjestelyn erilaisuuden takia haluttiin tehdä täydentävät havainnoinnit myös näiden päiväkotien nukkujien ryhmissä, vaikka varsinainen tutkimusryhmä oli lepääjien ryhmä. Toisessa näistä havainnointi tehtiin

täydellisenä, mutta haastattelua ei suoritettu. Toisessa havainnointi rajoittui valokuvaukseen ja etukäteishavaintoihin sekä ryhmän lastentarhanopettajan vapaamuotoiseen haastatteluun. Tuloksia ei kuitenkaan ole niiden epätäydellisyyden vuoksi otettu mukaan tulosten vertailuosiin.

Havainnointipäivänä päävastuu lepohetkestä oli kuudessa ryhmässä lastentarhanopettajalla (yhdessä erityislastentarhanopettaja) ja neljässä ryhmässä lastenhoitajalla. Neljässä ryhmässä aikuisia oli useampi kuin yksi. Havainnointipäivänä kolmessa päiväkodissa oli ryhmän omaa henkilökuntaa sairaana tai muuten poissa lepohetken aikana. Kolmessa ryhmässä lapsia oli reilusti sairaana tai lomalla tutkimuspäivänä. Näitä päiväkotiarjen normaaleja vaihteluita ei ole erikseen huomioitu havainnointien tuloksia analysoitaessa, vaikka ne voivatkin vaikuttaa jonkin verran tuloksiin.

Aineisto kerättiin huhtikuussa 2012. Kukin päiväkotivierailu pyrittiin aloittamaan hyvissä ajoin ennen päivälepoa klo 10.00–11.00 välillä, jotta lapset ehtivät hieman tottua tutkijan läsnäoloon ja jotta tilanne olisi mahdollisimman luonteva. Tutkimusaikataulu jousti päiväkotien aikataulujen mukaan. Varsinainen aineistonkeruu ajoittui klo 11.00–14.00 välille.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus oli kaksivaiheinen. Toisen osan muodostivat lastentarhanopettajien teemahaastattelut ja toisen lepotilanteen havainnointi. Tämän lisäksi lastentarhanopettajat täyttivät taustatietolomakkeen.

5.2.1 Teemahaastattelu

Lastentarhanopettajien haastattelut tehtiin havainnoinnin jälkeen. Yhdessä tapauksessa haastattelu oli ennen havainnointia. Yhdessä päiväkodissa haastatteluun osallistui osan aikaa myös ryhmän lastenhoitaja. Haastattelutavaksi valittiin teemahaastattelu. Hirsjärven ja Hurmeen (2011) mukaan teemahaastattelu rakentuu kysymysten sijaan tiettyjen teemojen varaan. Ideana on, että saataisiin haastateltavien ääni ja elämysmaailma mahdollisimman hyvin esiin, jotta tutkimus ei jäisi vain tutkijan näkökulmaksi. Teemahaastattelun

avulla on mahdollista kaivaa esiin tutkittavan ilmiön perusluonne ja -ominaisuudet. Toisaalta koska haastattelukin on vuorovaikutustilanne, tutkijan vaikutusta ei voida sivuuttaa. Haastattelussa luodaan aina myös uusia, yhteisiä merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48–49, 66.)

Ennen varsinaisia haastatteluja koehaastateltiin yksi tutkimukseen osallistumaton lastentarhanopettaja. Haastattelu sujui hyvin, ja teemapatteristo vastasi tutkimuksen tarpeita. Lopulliset haastattelun teemat olivat 1) lasten uni ja levontarve 2) hyvän levon ja rauhaantumisen edistäminen 3) lepohetken organisointi tilaratkaisujen, päiväkodin siivouksen, keittiön ja henkilökunnan muiden töiden näkökulmasta 4) vanhempien, lapsen ja päiväkodin tarpeiden yhdistäminen 5) lepotilanteen ongelmat 6) ryhmäsisäiset mielipide-erot ja 7) onnistunut päivälepotilanne (liite 2). Kunkin haastattelun kesto oli noin 45 minuuttia. Vastaajasta riippuen haastattelun kestossa oli pientä vaihtelua, osa jäi kymmenen minuuttia vajaaksi, osa meni viidellä minuutilla yli. Haastattelut äänitettiin jatkotyöstöä varten.

Haastattelijan rooli on kaksijakoinen. Toisaalta hänen tulee pysyä puolueettomana ja tehtävänsä ja informaation keräämiseen orientoituneena tutkivana persoonana, toisaalta hän osallistuu vuorovaikutukseen empaattisena ja yhteisyyttä rakentavana, kommunikaatiota helpottavana osapuolena. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 97–98; Ruusuvuori & Tiittula 2005, 42.) Haastateltavat olivat persoonaltaan hyvin erilaisia. Toiset olivat oma-aloitteisempia ja vapaampia kertomaan kuin toiset. Haastattelijalla voi vaikuttaa keskustelun kulkuun ja haastateltavan esiin ottamiin asioihin esimerkiksi houkuttelemalla ja kannustamalla vastaajaa, jos hän vaikuttaa epävarmalta (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 30).

Haastattelu etenee haastattelijan johdolla ja hän pyrkii päämäärähakuisesti saamaan luotettavaa tietoa tutkimusongelmiaan vastaavilta alueilta. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 42–43). Silti on usein mahdotonta noudattaa tiukkoja etukäteisohjeistuksia, koska keskustelu etenee vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 56). Sujuvimmin keskustelu etenee, kun noudatetaan joustavuuden periaatetta eli, kun esitetään johonkin teema-alueeseen liittyvä kysymys, käsitellään koko teema-alue samalla kertaa (Hirsjärvi & Hurme 2011, 92, 104). Haastatteluissa pyrittiin käsittelemään aiheet teema kerrallaan, mutta mikäli keskustelu siirtyi spontaanisti johonkin aiheeseen, käsiteltiin se saman tien loppuun asti.

Jotta haastattelu olisi mahdollisimman luonteva ja jotta haastateltavan ääni saataisiin mahdollisimman hyvin esille, on haastattelijan hyvä omaksua haastateltavan käyttämiä ilmaisuja (Hirsjärvi & Hurme 2011, 103; Ruusuvuori & Tiittula 2005, 40). Koska tässä tapauksessa tutkija edusti samaa ammattikuntaa haastateltavien kanssa, ei suuria käsitteellisiä ongelmia ilmennyt. Hirsjärven ja Hurmeen (2011) mukaan ihmiset ymmärtävät käsitteitä kuitenkin hyvin eri tavoin ja tavallisetkin ilmaukset saattavat merkitä eri ihmisille eri asioita (Hirsjärvi & Hurme 2011, 53).

5.2.2 Havainnointi ja valokuvaaminen

Päivälepoympäristön ja toteutetun unipedagogiikan havainnoinnin tukena käytettiin tätä varten kehitettyä puolistrukturoitua lomaketta (liite 1) ja lepotilan valokuvaamista. Havainnointilomake esiteltiin kahdessa naapurikunnan päiväkodissa. Esitestausten pohjalta lomaketta vielä hieman muotoiltiin. Videointiin ei päädytty johtuen päiväkotien lepohetken arkaluontoisuudesta. Pienetkin muutokset vaikuttavat erittäin herkästi lasten päiväuniin ja kykyyn rauhoittua päiväkodin lepohekellä. Menetelmäksi havainnointi valittiin, koska se on luotettavin tapa selvittää lepohetken pedagogisia käytänteitä ja sen avulla päästiin näkemään lepohetken toteutuminen sen luonnollisessa ympäristössä. Havainnointi sopii erityisesti ihmisten toiminnan ja vuorovaikutuksen tutkimiseen (Vilkka 2006, 37–38; Hirsjärvi & Hurme 2011, 38) sekä ympäristöjen tutkimiseen (Vilkka 2006, 37–38). Se on myös oivallinen menetelmä, kun tutkitaan hiljaista tietoa. Havainnoimalla voidaan myös selvittää, toimivatko kasvattajat kertomallaan tavalla käytännössä (Vilkka 2006, 37–38.) Näin havainnoinnit ja haastattelut täydentävät toinen toisiaan. Useampaa tutkimusmenetelmää käytettäessä saattaa syntyä erilaisia vastauksia, jolloin tutkimuksessa ei niin herkästi tehdä hätiköityjä johtopäätöksiä ”oikeista tuloksista” (Hirsjärvi & Hurme 2011, 39).

Tutkimusaineiston kerääminen aloitettiin valokuvaamalla ryhmän lepohuone ja merkitsemällä fyysisestä ympäristöstä tehdyt havainnot havainnointilomakkeeseen jo ennen kuin lapset siirtyivät lepohuoneeseen. Tämän jälkeen siirryttiin toiminnan havainnointiin, joka alkoi päivälepoa edeltäneen toiminnan päätyttyä. Tämä oli yleensä ruokailu. Keskeinen havainnointivaihe oli lepohetken lisäksi myös lepohekelle siirtyminen. Havainnointia jatkettiin lepohuoneessa, kunnes suurin osa lapsista oli rauhoittunut ja aikuinen lopetti niin sanotun aktiivisen toiminnan. Aktiivisella toiminnalla tarkoitetaan esimerkiksi sadun lu-

kemista. Lepohetken havainnoinnissa erityishuomio kiinnitettiin aikuisen pedagogiseen toimintaan ja olemukseen sekä lasten levollisuuteen. Havainnointi suoritettiin ulkopuolelta tarkkaillen ilman että tutkija osallistui toimintaan. Tätä kutsutaan tarkkailevaksi havainnoinniksi (Vilkka 2006, 43). Havainnot kirjattiin havainnointilomakkeelle, jotka kirjoitettiin puhtaaksi heti havaintopäivän jälkeen, kun havainnot vielä olivat tuoreessa muistissa. Havainnointilomake ohjasi havaintojen tekoa, mutta lomakkeen kysymysten avoimuus mahdollisti myös vapaamuotoisen huomioiden kirjaamisen. Vilkan (2006) mukaan menetelmää kutsutaan jäsennellyksi havainnoinniksi (Vilkka 2006, 38–43). Lisäksi se oli reaktiivista eli tutkittavat aikuiset olivat tietoisia siitä, että heidän toimintaansa tutkitaan (Hirsjärvi & Hurme 2011, 37). Ennalta jäsennelly havainnointi edellyttää, että tutkittavasta tilanteesta on riittävästi ennakkotietoa (Vilkka 2006, 38–43). Koska tutkija on lastentarhanopettaja, hänellä oli runsaasti ennakkotietoa mahdollisesta lepohetken kulusta. Havainnointilomake laadittiin tämän kokemuksen ja teoriakirjallisuuden pohjalta. Vilkan (2006) mukaan järjestelmällinen ja kriittinen havainnointi lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Vapaasti havainnoitaessa on vaarana, että havainnot perustuvat vain tutkijan esitietoon ja subjektiiviseen näkemykseen. (Vilkka 2006, 8–15).

5.2.3 Taustatietolomake

Lastentarhanopettajille lähetettiin etukäteen täytettäväksi taustatietolomake (liite 3). Lomakkeessa kysyttiin ryhmän kokoa, lasten ikää sekä karkeaa arviota nukkujiin määrästä ja lepohetken kestosta. Lisäksi lomakkeessa kysyttiin yleisistä lepohetken järjestelyistä ja mitä lapset tekevät, kun he nousevat levolta. Taustatietolomakkeen avulla saatiin sellaista täydentävää tietoa, jota yhden havainnointikerran aikana ei muuten olisi saatu. Taustatietolomakkeet kerättiin haastattelun yhteydessä.

5.3 Aineiston analyysi

Aineistoa kertyi tutkimuksessa paljon. Kustakin päiväkodista kerättiin nauhoitettu haastatteluaineisto, havainnointilomakkeeseen kirjattu aineisto, 3–5 valokuvaa, ja taustatietolomake. Koko aineistosta luotiin päiväkotien päivälepoa kattavasti kuvaava synteesi. Pääaineiston muodostivat haastattelut ja havainnot. Valokuvat ja taustatietolomake tukivat tutkimusta. Aineistoa hyödynnettiin tutkimuskysymyksiin vastaamisessa seuraavasti:

1. Mitä lastentarhanopettajat ajattelevat lapsen levon ja unen tarpeesta?
haastatteluaineisto,
taustatietolomake täydentävänä
2. Kenen ehdoilla päivälepo järjestetään?
haastatteluaineisto
3. Minkälaista unipedagogiikkaa kasvattajat toteuttavat?
pääasiassa haastatteluaineisto,
havainnointiaineisto ja taustatietolomake täydentävinä
4. Minkälaiset fyysiset puitteet lepohuoneessa on?
pääasiassa havainnointiaineisto ja valokuvat,
haastatteluaineisto täydentävänä
5. Mitkä ovat pedagogisen toiminnan keskeisimmät lepohetken levollisuuteen vaikuttavat tekijät?
havainnointiaineisto

5.3.1 Haastatteluaineiston analyysi

Aineiston analysointi aloitettiin haastatteluista. Haastatteluaineiston analysointitapa mukaili fenomenologisen tutkimuksen rakennetta ja sai vaikutteita siitä, mutta se ei noudattanut rakennetta kaikilta osin. Toisaalta analysointitavassa oli vaikutteita myös sisällönanalyysin menetelmästä. Metsämuuronen (2006) kuvailee fenomenologisen tutkimuksen etenemisen vaiheet Giorgin (1992, 1996 ja 1997) ja Perttulan (1995) kirjoituksiin viitaten. Analyysi etenee seuraavasti: 1) tutustutaan tutkimusaineistoon huolellisesti ja avoimesti kokonaisnäkemykseen pyrkien 2) tutkimusaineisto jaetaan merkitysyksiköihin 3) merkitysyksiköt muunnetaan tutkijan yleiselle kielelle 4) muodostetaan yksilökohtainen merkitysverkosto 5) muodostetaan yleinen merkitysrakenne. (Metsämuuronen 2006, 90–94.) Tässä tutkimuksessa ohitettiin yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen ja siirryttiin suoraan yleisen merkitysrakenteen muodostamiseen.

Haastatteluaineiston analyysi alkoi haastattelujen litteroinnista. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 120 sivua. Yleiskuvan saamiseksi litteroituihin haastatteluihin tutustuttiin vielä tarkemmin käymällä ne yksitellen läpi. Tämän jälkeen litteroitu raakateksti käsiteltiin Atlas.ti

6 -ohjelmalla. Kukin haastattelu käytiin järjestelmällisesti läpi siten, että kaikki sen sisältö jaoteltiin luokkiin. Tämä vaihe vastasi merkitysyksiköiden muodostamista. Luokat muodostuivat sitä mukaa, kun aineistoa käytiin läpi. Luokkia muodostui yhteensä 87, joissa sitaatioiden (eli yhtä asiaa käsittelevien lauseiden tai lausepätkien) määrä vaihteli 1–61 välillä. Kussakin haastattelussa oli keskimäärin 68 sitaatiota (vaihtelu 50–100). Seuraava vaihe oli sitaatioiden pelkistäminen selkeiksi lauseiksi eli tutkijan yleiselle kielelle. Samassa yhteydessä joitakin sitaatioita pilkottiin osiin, jotta eri luokkiin kuuluvat asiat saatiin niille kuuluville paikoille. Tässä vaiheessa syntyi yhteensä lähes 1000 pelkistettyä sitaatiota. Samassa yhteydessä luokkia yhdisteltiin niin, että syntyi yhdeksän laajempaa asiakokonaisuutta, joiden alle sitaatiot luokiteltiin. Nämä olivat 1) unen ja levon tarve 2) vanhemmat vaikuttavat 3) työntekijöiden muut lepo hetken aikaiset työt 4) levottomuutta lepo huoneessa 5) lepääjien ja nukkujien välinen dilemma 6) rauhaantumisen edistäminen 7) lepo hetkelle siirtyminen 8) pedagoginen toiminta ja sen kehittäminen 9) muut. Tämän vaiheen jälkeen tekstiä oli 70 sivua. Lopuksi muodostetuista luokista alettiin järjestelmällisesti etsiä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkimustulokset edustavat niin sanottua yleistä merkitysverkostoa. Toisin sanoen tuloksissa nousee esiin jokaisen tutkittavan esiin nostamat tutkittavan ilmiön kannalta keskeiset sisällöt (Metsämuuronen 2006, 180).

5.3.2 Havainnointiaineiston analyysi

Havainnointiaineisto jakautui kahteen osaan: toinen osa oli tapahtumia ja fyysistä ympäristöä kuvailevaa ja toinen osa oli vuorovaikutusta ja pedagogista toimintaa arvioivaa suhteessa lepo hetken levollisuuteen. Nämä osat erotettiin analyysivaiheessa toisistaan. Tapahtumia ja ympäristöä kuvaileva osio analysoitiin ilmiötä yleisesti tarkastelemalla eli samaan tapaan kuin haastatteluaineisto. Tulososiossa tämä osa havainnointituloksista raportoidaan limittäin haastattelutuloksien kanssa (kysymykset 3 ja 4). Haastattelu- ja havainnointitulokset muodostavat näiden kysymysten kohdalla yhden ilmiökokonaisuuden.

Vuorovaikutusta ja pedagogista toimintaa arvioivat osiot analysoitiin omana kokonaisuutenaan, joka vastaa viidenteen tutkimuskysymykseen. Koska sopivaa valmista mittaria lepo hetken tutkimiseen ja analysointiin ei löytynyt, luotiin mittaristo varta vasten tätä tutkimusta varten. Analyysia varten luotu mittaristo koostuu neljästä erillisestä mittarista. Mittarit kuvaavat 1) toiminnan struktuuria 2) aikuisen vuorovaikutuksen laatua 3) aikuisen olemus-

ta lepoahuoneessa 4) aikuisen fyysistä etäisyyttä lapseen. Mittarien luominen aloitettiin koamalla kaikki havainnot yhteen aiheittain. Samanlaiset havainnot yhdistettiin ja niistä muodostettiin pelkistetyt havaintoja kuvaavat lauseet. Nämä lauseet kuvailevat kunkin neljän mittarin ääripäitä 1 ja 4:

- 1) toiminta hajanaista – toiminta strukturoitua
- 2) aikuisen käytös autoritääristä ja kontrollikeskeistä – aikuisen käytös lapsilähtöistä
- 3) aikuisen olemus stressaantunut – aikuisen olemus rauhallinen
- 4) aikuinen fyysisesti etäinen – aikuinen fyysisesti läheinen.

Havainnot pisteytettiin asteikolla 1–4 pistettä. 2 pistettä merkitsee, että toiminnassa on elementtejä molemmasta ääripäästä, mutta ääripää 1 painottuu. 3 pistettä vastaavasti kertoo, että toiminnassa on elementtejä molemmista ääripäistä, mutta ääripää 4 painottuu. Mittarit muistuttavat likert-asteikkoa (Metsämuuronen 2006, 53). Tukena havaintolauseiden koamisessa käytettiin haastatteluissa esiin nousseita lepo hetkeen vaikuttavia tekijöitä. Alla on kaikki neljä mittaria ja kunkin mittarin havaintolauseet.

TAULUKKO 1. Toiminnan struktuuria koskevista havainnoista koostettu mittari.

1) TOIMINNAN STRUKTUURI		pisteet
1 piste	4 pistettä	
<u>Toiminta hajanaista:</u>	<u>Toiminta strukturoitua:</u>	
- Aikuiset kulkevat edestakaisin siirtymätilanteessa.	- Aikuisilla on selkeät paikat siirtymätilanteessa.	1-4 p
- Lapset säntäilevät eivätkä näytä tietävän, mitä tapahtuu tai mitä heiltä odotetaan.	- Lapsille on selkeää mihin he menevät, ja ”koreografia” on selkeä.	1-4 p
- Sisääntulo on kaoottinen tai vaatii paljon opastusta.	- Sisääntulo lepohuoneeseen sujuu omalla painollaan tutulla tavalla (rutiini).	1-4 p
- Aikuinen on poissaoleva.	- Aikuinen on vahvasti läsnä.	1-4 p
- Siirtymätilanteessa on paljon organisoimista odottelua.	- Odottelu on minimoitu.	1-4 p
- Lepohuoneessa tapahtumat ovat sekavia (esim. vähän sitä ja vähän tätä tai satu alkaa ennen kuin kaikki ovat paikalla).	- Lepohetki etenee selkeästi.	1-4 p
		yht.

TAULUKKO 2. Aikuisen vuorovaikutuksen laatua koskevista havainnoista koostettu mittari.

2) AIKUISEN VUOROVAIKUTUKSEN LAATU		pisteet
<u>Aikuisen käytös on autoritääristä ja kontrollikeskeistä:</u>	<u>Aikuisen käytös on lapsilähtöistä:</u>	
- Puhetapa on komenteleva.	- Puhetapa on lempeä ja lasta arvostava.	1-4 p
- Äänenkäyttö on kireää.	- Aikuinen on kannustava.	1-4 p
- Vallitsee kova kuri.	- Aikuisesta huokuu luottamus.	1-4 p
- Lapset asettuvat ”uhkailuin”.	- Lapset asettuvat luontevasti.	1-4 p
		yht.

TAULUKKO 3. Aikuisen olemusta lepoahuoneessa koskevista havainnoista koostettu mittari.

3) AIKUISEN OLEMUS LEPOHUONEESSA		pisteet
<u>Aikuisen olemus on stressaantunut:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Elekieli on luotaantyöntävää ja äkkipikais-ta. - Äänenkäyttö on kovaa. - Puhuu paljon. - Liikkeet ovat hätäisiä. - Aikuisella on vahtiva katse tai olemus. 	<u>Aikuisen olemus on rauhallinen:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Elekieli on pehmeää. - Puhuu pehmeämmällä/hiljaisella äänellä. - Välttelee puhetta ja käyttää muita kommunikointikeinoja. - Liikkeet ovat rauhallisia. - Aikuisella on mallia antava rauhallinen olemus. 	1-4 p 1-4 p 1-4 p 1-4 p 1-4 p yht.

TAULUKKO 4. Aikuisen fyysistä etäisyyttä koskevista havainnoista koostettu mittari.

4) AIKUISEN FYYSINEN ETÄISYYS LAPSIIN		pisteet
<u>Aikuinen on fyysisesti etäinen:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Istuu etäisesti esimerkiksi sohvilla. - Ohjaa lapsia etäältä sanallisesti, tarkkail-len. - Kosketus puuttuu tai - kosketus on näennäistä tai mekaanista. 	<u>Aikuinen on fyysisesti läheinen:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Istuu lattialla tai on muuten lähellä lap-sia. - Saattaa lapsia sänkyyn esimerkiksi pei-tellen. - Silittää lasta, pitää kättä tämän päällä tms. - Kosketus on aitoa ja lämmintä. 	1-4 p 1-4 p 1-4 p 1-4 p yht.

Kukin havainnointilomake käytiin läpi jokaisen mittarin havaintolauseparin osalta ja ha-vainnot pisteytettiin. Kun aineisto oli käyty läpi, laskettiin kunkin päiväkotiryhmän saamis-ta pisteistä keskiarvot kullekin mittarille ja tulokset koottiin taulukkoon. Analyysin tulok-sena jokaiselle ryhmälle muodostui siis neljä keskiarvoa, yksi kullekin mittarille. On huo-mattava, että havaintojen pisteytys on tehty suhteessa toisiinsa, eivätkä ne ole absoluuttisia.

Koska havainnointiaineistolla vastattiin tutkimuskysymykseen *Mitkä ovat pedagogisen toiminnan keskeisimmät lepohetken levollisuuteen vaikuttavat tekijät?*, arvioitiin myös lapsiryhmän levollisuus lepohekellä havaintojen perusteella. Tätä varten luotiin vielä yksi neliportainen asteikko. Asteikon arvot ovat: 1= lepohuoneessa selkeää levottomuutta (esimerkiksi lapsi puhuu ääneen, lapsi liikkuu häiritsevästi, häiriöt toistuvat usein tai eivät lopu aikuisen toimista huolimatta), 2=lepohuoneessa jonkin verran häiritsevää levottomuutta (esimerkiksi lapsi pyörii niin, että toinen lapsi häiriintyy siitä; aikuinen on pidemmän aikaa lapsen vierellä, jolloin hän rauhoittuu), 3=lepohuoneessa vähäistä liikehdintää, joka ei kuitenkaan häiritse kokonaisuutta (esimerkiksi lapsi pyörii tai supattaa, mutta kukaan ei kiinnitä siihen mitään huomiota, jolloin se loppuu nopeasti; tai aikuisen vähäeleinen toiminta rauhoittaa lapsen) ja 4=lepohuoneessa lapset ovat hyvin rauhallisia ja levollisia.

Viimeisessä vaiheessa muodostettiin koordinaatistot kustakin neljästä osa-alueesta suhteessa lasten levollisuuteen. X-akseli kuvaa levollisuutta ja y-akseli kuvaa muita muuttujia. Tulokset on esitetty hajontakuvion muodossa. Koordinaatistoon merkittiin myös hajontaa kuvaava viiva. Koordinaatistot tehtiin, koska haluttiin kuvata tuloksia visuaalisessa muodossa.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Mitä lastentarhanopettajat ajattelevat levon ja unen tarpeesta?

Kaikki tutkimuksen lastentarhanopettajat pitivät *lepohetkeä* päiväkodissa tärkeänä. *Unen-tarve* puolestaan nähdään hyvin yksilöllisenä ja vaihtelevana. Lepohetken muoto voi olla monenlainen, mutta kaikki haastatellut lastentarhanopettajat ajattelevat, että jonkinlainen pysähdys päivän keskellä tarvitaan. He kertovat, että levon ja unen vaikutukset näkyvät niin yksittäisissä lapsissa kuin myös koko ryhmässä. Levon aikana keho ja mieli lepäävät, lapsi rauhoittuu ja lataa akkuja. Lepohetki pysäyttää päivän ja rytmittää sitä. Lepo ja uni tekevät hyvää lapsen kasvulle ja kehitykselle, erityisesti mainitaan aivojen ja hermoston kehitys. Lepo on lapsen perustarve siinä missä vessassa käyminen ja syöminenkin. Eräs vastaaja muistuttaa, että rentoutuminen on taito, jota ei välttämättä opi, jollei sitä systemaattisesti harjoitella. Yksi vastaaja pitää pysähtymisen kyvyttömyyttä aikamme ongelmana. ”*Tuntuu, että nykypäivän lapset eivät malta pysähdellä (n2)*”.

Haastateltavien puheesta kävi ilmi, että levontarve on ilmeinen ja levon vaikutukset ovat moninaiset. Väsynyt lapsi voi olla iltapäivisin ja iltaisin levoton ja saattaa käydä ylikierroksilla. ”*Sitä virtaa on vaan niin paljon, että ei pysty keskittymään iltapäivällä mihinkään ja menisi vain sata lasissa (n2)*”. Myös yöunille meneminen voi olla lapselle vaikeaa, kun hän käy ylikierroksilla. Väsyneen lapsen keskittymiskyky heikkenee ja vireystila laskee. Pahimmillaan lapsi on kiukkuinen. Muutamat vastaajat nostivat esille myös levon vaikuttavan aineenvaihduntaan ja vastustuskykyyn. Lapsi on väsyneenä alttiimpi myös tapaturmille.

Edellä mainitut tekijät puolestaan vaikuttavat sosiaalisiin tilanteisiin ja koko ryhmään. Eräs vastaaja kertoi, että jo yhdenkin väsyneen lapsen vaikutus voi heijastua koko ryhmän käyttäytymiseen. Lastentarhanopettajat kertoivat, että väsynyt lapsi ei jaksa huomioida toisia lapsia, hän käyttäytyy levottomasti ja ajautuu helpommin riitoihin ja erimielisyyksiin. Myös leikki on lyhytkestoisempaa, kun keskittymiskyky on heikentynyt väsymyksen myötä. Yksi vastaaja jatkoi vaikutusten ketjua tästäkin pidemmälle: väsymyksen myötä törmäykseen ajautuminen vaikuttaa myös lapsen minäkuvaan.

Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että unen merkitys voidaan nähdä hyvinkin suurena. *”Unen aikana ihmisessä vapautuu jotakin henkilökohtaista, sieluun sidottua. Kun ollaan tekemisissä pienten ihmisten kanssa, jotka haluavat kohdata kaiken sydämellään, olisi äärimmäisen tärkeää, että me pidettäisiin heistä huolta, että se säilyy heissä (n6)”*.

Tutkimuksen lastentarhanopettajien välillä oli eroa siinä, miten he puhuivat lepohetkestä. Toiset korostivat, että se on nimenomaan lepoetki eikä päiväunet. *”Me puhutaan satunukkarista. Meillä ei ole nukkumispakkoa (n5)”*. Lepoetkeä pidetään hyvin tärkeänä myös niille lapsille, jotka eivät nuku. Levon aikana lapsi rentoutuu, rauhoittuu ja lataa akkuja iltapäivää varten. Samalla saa olla hetken omien ajatustensa kanssa kaikessa rauhassa. On lapsia jotka nauttivat suunnattomasti siitä, että saavat olla hetken itsekseen ja lepäillä. *”Lapset tässä ryhmässä tykkäävät lepoetkestä. Kaksi lasta on varta vasten sanonut, että se on tosi kiva. Toinen on esikoululainen ja toinen viisivuotias (n14)”*. Jotkut haastattelut kuitenkin ajattelevat, että isommille lapsille riittää pelkkä lyhyt satutuokio patjoilla. Eräs lastentarhanopettajista oli sitä mieltä, että satulepo riittää vain, mikäli lapset todella rauhoittuvat sen aikana eivätkä puuhaa jotakin koko aikaa. Tutkimuksessa tuli esille, että levontarvetta voidaan myös pitää ryhmäkohtaisena. Yksi lastentarhanopettajista, jonka ryhmässä on erityislapsia, pitää erittäin tärkeänä, että päivän aikana on hetki täysin virikkeetöntä aikaa, jolloin edes musiikki ei soi.

Pääasiassa lepoetkeä pidetään kaikille pelkästään positiivisena asiana ja lapset pitävät siitä. Haastatteluissa ilmeni myös, että joskus vaatii totuttelua, että oppii malttamaan rentoutua. Jotkut lapset saattavat sanoa, etteivät haluaisi levätä, mutta lopulta ovat tyytyväisiä päästyään lepäämään. Muutama lastentarhanopettaja kertoi myös lapsista, joille lepoetki on rankka tai ahdistava. *”Mielestäni lepoetki voi tehdä hallaa sellaiselle lapselle, jolle se on hyvin vaikea. Yhdelle lapselle se on aivan tuskaa. Hän vahtii kelloa koko ajan, milloin pääsee pois. Hänen kohdallaan kokemukset eivät varmasti ole mukavia. Olisi mukava, jos pystyisi tekemään sellaisen lepoetken, joka olisi kaikille mielekäs (n11)”*. Muutama lastentarhanopettaja myös epäilee, että vanhemmat lietsovat kotona vastarintaa lepoetkeä kohtaan. *”Mielestäni on ongelma, jos vanhemmat lähtevät lasten mukaan siihen, että päiväunet olisi ongelma. Silloin lähdetään ruokkimaan lapsessa sitä, ettei hän halua nukkua. Silloin vanhemmat alkavat epäillä, että lepoetkessä on jotain ikävää. Mutta tämä ei ole epämiellyttävää. Enhän pääse lapsen sieluun tietääkseni, miten lapsi kokee asioita, mutta*

ajattelen, että vanhemmat voivat omalla asenteellaan vaikuttaa siihen, miten lapsi suhtautuu uneen (n7) ”.

Unentarvetta arvioidessaan haastatellut nostivat esille lapsen yksilöllisesti liittyviä tekijöitä sekä päiväkotiin ja ympäristöön liittyviä tekijöitä.

6.1.1 Yksilöllinen unentarpeen vaihtelu

Tutkimuksen lastentarhanopettajat kertoivat monia eri tekijöitä, jotka vaikuttavat levontarpeeseen. Toisinaan ja toisille lapsille riittäisi lyhyempi lepoaika, toisinaan taas levontarve korostuu. Päiväunien sopivaa kestoa ei kovin moni tuonut esille muuta kuin toteamalla, että unentarve on yksilöllistä. Erään vastaajan ryhmässä on lapsi, jolle riittävät lyhyet 10–15 minuutin mikrounet, jonka jälkeen hän herää virkistyneenä. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että on myös niitä lapsia, jotka voisivat nukkua loputtomiin, ja sama taipumus on lapsella myös aamuisin kotona. Muutama vastaaja uskalsi suoraan ottaa kantaa myös päiväuniaikaan. *”Yli kolmevuotiaalle riittää 1–1,5 tunnin päiväunet (n13)” ja ”kukaan ei nuku yli tuntia isojen puolella (n1)”*. Muutama vastaaja on huolestunut lasten riittävästä unensaannista. Heidän mielestään lapset valvovat iltaisin liian myöhään ja nukkuvat vuorokauden aikana aivan liian vähän.

Toiset tutkimuksen lastentarhanopettajista pitävät unta enemmän lapsen ikään sidottuna kuin toiset. Joidenkin vastaajien mukaan pienemmät tarvitsevat enemmän lepoa ja unta. Yksi vastaaja, jonka päiväkodissa ryhmä on jaettu lepoaikaan nukkuihin ja lepoaikaan kertoi, että pienille tarjotaan hanakammin päiväunivaihtoehtoa. Toinen lastentarhanopettaja, jonka ryhmässä lapset on myös jaettu nukkuihin ja lepoaikaan, tarjoaisi 5–6-vuotiaille mahdollisuuden vetäytyä rauhalliseen tilaan katselemaan kirjoja, jos tilat vain mahdollistaisivat tämän. Muutama muukin oli sitä mieltä, että isommille lapsille riittäisi pelkkä sadun kuuntelu patjoilla. Toiset haastateltavat puolestaan korostivat sitä, että ikä ei määrittele unentarvetta. On niitä, jotka hyvin pienenä jo pärjäävät ilman päiväunia ja niitä, jotka nukkuvat vielä kouluiässäkin.

Tutkimushaastatteluissa kävi ilmi, että osa lapsista nukkuu säännöllisesti joka päivä, osa muutamana päivänä viikosta, osa ei koskaan. On myös lapsia, joilla on suuria vaihteluita

päivästä ja viikosta toiseen. Välillä lapsi nukkuu paljon ja välillä on aikoja, jolloin hän ei nuku lainkaan. Eräs vastaaja sanoi: *”Siihen täytyy vain tottua, että useimmat 3–5-vuotiaat lapset eivät nuku päiväkodeissa (n2)”*. Toisaalta on tärkeää tarjota mahdollisuus unelle ottaen huomioon unentarpeen vaihtelun päivästä toiseen. *”Kaikki nukkuu joskus, mutta ei ole sellaista hetkeä, että kaikki nukkuisi (n9)”*. Eräs vastaaja arveli, että syy päiväkohtaiseen unentarpeen vaihteluun voi johtua asteittaisesta päiväunien tarpeen loppumisesta. Siirtymävaiheessa lapsi saattaa pysyä useana päivänä hereillä, mutta pikku hiljaa kerryttää unentarvettaan. Iän lisäksi myös lapsen kehitysvaihe voi lisätä unentarvetta. Esimerkiksi jo kerran päiväunet pois jättänyt lapsi, saattaa kasvupyrähdysen aikana alkaa uudestaan nukkua. Eräs mainitsi, että esikouluiässä lapselle tulee monesti vaihe, jolloin hän kaipaa enemmän lepoa.

Taustatietolomakkeessa kysyttiin ryhmän lasten ikäjakaumaa sekä a) kuinka moni lapsi nukkuu vähintään kolmena päivänä viikosta ja b) kuinka moni lapsi ei nuku koskaan tai nukkuu hyvin harvoin. Kaikki lapset eivät luonnollisesti kuulu kumpaankaan edellä mainittuun ryhmään. Osa vastaajista piti kysymystä hankalana juuri johtuen suurista vaihteluista. Tämän kysymyksen vastaukset ovatkin suuntaa antavia lukuja (taulukko 5).

Ryhmien välillä oli merkittäviä eroja siinä, kuinka moni lapsi nukkuu. Ryhmä kolme erottuu selkeästi vertailtaessa lasten ikää nukkujien määrään. Tässä ryhmässä ei ole lainkaan kolmevuotiaita, ja kaksi kolmasosaa lapsista on yli viisivuotiaita. Silti 90 % lapsista nukkuu säännöllisesti. Tässä tutkimuksessa ei tämän enempää selvitetty lasten unimäärää, mutta olisi kiinnostavaa perehtyä aiheeseen tarkemmin.

Osa lastentarhanopettajista kertoi, että unen- ja levontarvetta voi lisätä, jos lapsella on jokin erityisvaikeus, kuten kielellinen, sosiaalinen tai emotionaalinen haaste tai näiden yhdistelmä. Yksi vastaaja piti ryhmänsä poikavoittoisuutta levontarvetta lisäävänä tekijänä. Hänen mukaansa pojilla vauhti kiihtyy liian kovaksi, jollei lepo katkaise päivää. Levontarvetta voi myös lisätä lapsen elämäntapahtumat kokonaisuudessaan. Jos lapsen elämässä struktuuri särkyy, lapsi voi reagoida siihen joko nukkumalla enemmän tai taistelemalla unta vastaan. Myös sairastelun kerrottiin väsyttävän lasta.

TAULUKKO 5. Lasten ikäjakauma sekä säännöllisesti nukkuvien ja nukkumattomien prosenttiosuudet ryhmittäin.

N	2 v	3 v	4 v	5 v	6 v	nukkuu vähintään kolmena päivänä viikossa	ei nuku koskaan tai hyvin satunnaisesti
1		1	6	6	1	21 %	50 %
2		2	6	10	3	29 %	38 %
3			8	11	3	90 %	10 %
4			7		7	29 %	71 %
5		4	8	11		43 %	30 %
6			11	6	4	67 %	10 %
7		3	7	9	3	40 %	30 %
8	4	6	5			100 %	0 %
9		1	11	9	1	77 %	18 %
10		1	3	14	4	27 %	36 %
11		2	7	7	5	48 %	10 %
12		1	7	2	5	33 %	67 %
13		8	5	4	4	90 %	10 %
14		2	6	2	2	42 %	42 %

Haastateltavat kertoivat myös, että vuorokausirytmii ja lapsen yöunet ovat merkittäviä levontarpeeseen vaikuttavia tekijöitä. Lapsi joka yöllä nukkuu pidempään, ei välttämättä tarvitse niin paljon päiväunta. Uni on iästä riippumatta useammin tarpeen niille lapsille, jotka heräävät aamulla hyvin aikaisin. Toisaalta lapsi, joka tulee päiväkotiin vasta aamupäivällä nukuttuaan aamulla pitkään, ei yksinkertaisesti lepoa tarvitse.

6.1.2 Päiväkotiin ja fyysiseen ympäristöön liittyvä unentarpeen vaihtelu

Lähes kaikki toivat esille sen, että päiväkotipäivän hektisyys ja sen tarjoamat ärsykkeet lisäävät levon tarvetta. Monien lasten päiväkotipäivä on niin pitkä (8–10 tuntia), että ilman pysähdystä sitä ei jaksaa. ”Ei voi mennä robotin tavalla aamusta iltaan (n3)”. Lasten päiväkotipäivä voi alkaa hyvin aikaisin, jolloin yöuni voi jäädä lyhyeksi. Monet vastaajat painottivat sitä, että levontarve päiväkotilapsella on aivan toinen kuin levontarve kotona olevalla lapsella. Kotona voidaan paremmin joustaa lapsen tahdissa, ja leikitkin ovat rauhallisempia. Kotona lapsen unta ei tarvitse keinotekoisesti katkaista. ”Monet lapset, jotka päiväkodissa kaipaavat levon, eivät ole kotona nukkuneet pitkään aikaan (n12)”.

Tutkimuksen mukaan lastentarhanopettajat ajattelevat, että päiväkotien suuret lapsiryhmät ja touhuntäyteiset päivät väsyttävät lasta. Toisaalta päiväkodin isot lapsiryhmät lisäävät melua ja hälyä, jotka rasittavat lasta entisestään. Melu oli ehdottomasti useimmiten mainittu levontarvetta lisäävistä tekijöistä. Muutamat vastaajat nostivat esiin myös päiväkodin aikataulun ja kellotetun arjen. On myös tekijöitä, jotka vaihtelevat päivästä toiseen. Retkeily, ulkoilu ja liikunta lisäävät lasten unentarvetta. Vastaavasti sisäpäivät ja pöydän ääressä istuminen eivät rasita yhtä paljon. Eräs mainitsee, kuinka tärkeää on pitää kiinni viikko- ja päivästruktuurista. *”Jos poiketaan viikko- tai päivästruktuurista lapset lepäävät huonommin (n6/2)”*. Yksi vastaaja muistutti, kuinka paljon päiväkotipäivän aikana lapsi joutuu odottamaan, vaikka odottamista pyritäänkin kaikin tavoin minimoimaan. Hänen mukaansa jatkuva odottaminen väsyttää lasta.

Osa vastaajista mainitsi sään ja vuodenajan vaikuttavan lasten väsymykseen. Matalapaineen aikana lapset usein käpertyvät mielummin peittoihinsa. Myös viikonpäivissä kerrottiin olevan eroja. Loppuviikosta lapset voivat olla väsyneempiä. Juhlapäivät ja niiden lähestyminen voivat myös vaikuttaa lasten nukkumiseen.

6.2 Kenen ehdoilla päivälepo järjestetään?

Tutkimuksessa tuli esille, että päivälevon järjestämiseen vaikuttavat niin päiväkodin työntekijät, lasten vanhemmat kuin lasten erilaiset unentarpeetkin.

6.2.1 Vanhemmat vaikuttavat lastensa unijärjestelyihin

”Tämä on nyt niin perhelähtöistä. On kaskua ja köskyä. Kohta varmaan kaikki lapset eivät saa levätä. Onneksi viisaat sanovat, että lepohetki on tarpeen. (n7).” Kolmasosa haastateltavissa toi esille työn luonteen muuttuneen selkeästi asiakaslähtöisempään suuntaan. Aiemmin päiväkodissa toimittiin tietyllä tavalla, nyt yhä enemmän pyritään räätälöimään erilaisia ratkaisuja. Joustaminen hankaloittaa myös työtä: *”mietitään missä, mitä ja kuka nukkuu ja kenet pitää herättää ja on listoja herättämisaajoista (n14)”*. Toisaalta vanhempien kuunteleminen helpottaa yhteistyötä ja voi auttaa näkemään lapsen yksilöllisiä tarpeita, vaikka aina vanhempien toiveisiin ei voidakaan vastata. Muutamat vastaajat korostivat sitä, että vanhemmat ovat lopulta oikeassa, kun on kyse heidän lapsistaan. Erityisesti tätä näkö-

kulmaa painottivat kaksi lastentarhanopettajaa, joiden päiväkodeissa oli päädytty jakamaan lapset nukkujiin ja leppäjiin. ”*On tärkeää kuunnella vanhempien toiveita ja joustaa, eikä laittaa kaikkia samaan muottiin, vaan haetaan erilaisia ratkaisuja (n4)*”.

Tutkimushaastatteluissa kävi ilmi, että vanhempien aktiivisuus päivälepoasioissa vaihtelee. Jotkut vanhemmat ovat hyvin kiinnostuneita siitä, miten kauan lapsi on nukkunut. Osa vanhemmista toivoo palautetta viikoittain, osalle riittää saada tietoa kerran lukukaudessa. Osa luottaa päiväkodin henkilökunnan ammattitaitoon ja näkemykseen, osa haluaa ottaa enemmän kantaa. Joskus päivälepoa koskevat toiveet liittyvät pieniin käytännön asioihin. Tällaisia ovat esimerkiksi oman yöpaidan tai lakanoiden tuominen päiväkotiin. Yleisimmin vanhempien toiveet kohdistuvat kuitenkin lapsen uneen ja sen pituuteen. Yhtä lukuun ottamatta kaikki lastentarhanopettajat kertoivat, että jotkut vanhemmat rajoittavat tai pyrkivät rajoittamaan lastensa uniaikaa tai nukkumista. Osa toivoo, että lapsi ei nukkuisi lainkaan, osa puolestaan pyytää herättämään jonkin tietyn ajan jälkeen. Tämänkaltaisia toiveita on yleensä ryhmässä vain muutaman lapsen vanhemmilla. Rajoitukset koskevat lapsia, jotka muuten nukkuisivat päiväkodissa. Tutkimuksen lastentarhanopettajien mukaan toivottu uniaika rajoittuu 45 minuutin molemmin puolin (30–60 minuuttia). Eräs mainittu lapsi saa nukkua muuten vapaasti, mutta vanhemmat toivovat, etteivät unet jatkuisi kello 14.00 jälkeen. Jotkut vanhemmat toivovat, ettei lapsi nukkuisi päiväunia lainkaan. Tällaiset tapaukset ovat kuitenkin hyvin harvinaisia.

Puolet haastateltavista kertoi, että jos lapsen unentarpeesta ollaan eri mieltä, päiväkodin työntekijät tuovat oman kantansa esille. He kertovat lapsen päivän rankkuudesta, mikäli lapsi ei nuku. Eräs kertoi juuri päivähoidon aloittaneiden lasten vanhempien saattavan painokkaasti kertoa, ettei lapsi ole pitkään aikaan enää nukkunut päiväunia eikä siis niitä tarvitse. Vanhemmat eivät aina ole tulleet ajatelleeksi, että päiväkotielämä on lapselle paljon raskaampaa kuin kotielämä. Kaksi lastentarhanopettajaa kertoi myös etsineensä haastavien keskustelujen tueksi aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja artikkeleita. Usein keskustelut saavat vanhemmat huomaamaan ja oivaltamaan unen tärkeyden. Toisinaan vanhemmat pitävät tiukasti kiinni vaatimuksistaan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että erimielisyystilanteissa (kun vanhemmat pyrkivät rajoittamaan lapsen unta, vaikka lastentarhanopettajan arvion mukaan lapsi unta tarvitsisi) lastentarhanopettajat etsivät usein aktiivisesti molempia neuvotte-
luosapuolia tyydyttäviä kompromisseja. Toisaalta päiväkodin työntekijät voivat asettaa

selkeät rajat myös vanhemmille. Eräs haastateltava kertoi kerran joutuneensa nostamaan kissan ponnekkaasti pöydälle. Erään lapsen äiti oli ehdottanut, että hän tulisi hakemaan lapsensa päiväuniajaksi pois, koska muuten ei saatu järjestymään lapsen jäämistä pois lepopohetkeltä. Lastentarhanopettaja oli sanonut suorasanaisesti, että perheen kannattaa harkita toisenlaista hoitomuotoa. Äiti oli havahtunut ja luopunut vaatimuksestaan.

Haastatteluissa tuli siis esille erilaisia tapoja vastata vanhempien toiveisiin pitää lasta hereillä. Vanhempien pyyntö joko torjutaan vedoten lapsen unentarpeeseen, hyväksytään surullisina tai pyritään pääsemään keskustelemalla kompromissiin. Kompromissina voidaan ehdottaa esimerkiksi tietyn mittaisia vähän lyhyempiä päiväunia tai lyhyttä päiväunetonta kokeilua. Lapselle saatetaan myös etsiä lepohuoneesta paikka, jossa lapsi ei nukahtaisi niin helposti. *”Yleensä isommilla se luonnollinen pieni sutina pitää huolen, ettei lapsi nukahda. Pienemmillä unen tuloa ei oikein voi estää (n10)”*. Haastattelujen perusteella on kuitenkin hyvin harvinaista, että hereillä pitämisen toivetta suoraan noudatetaan. Neljä vastaajaa muistelee työhistoriansa varrelta tapauksia, joissa lasta oli yritetty pitää väkisin hereillä. Näistä kaksi kertoi, ettei lapsi tullut lainkaan lepopohetkelle. Molemmissa tapauksissa lapset olivat nukahtaneet lopulta istualleen. Useimmat lastentarhanopettajat sanoivat kuittaavansa toiveen sillä, että on mahdotonta pitää hereillä lasta, jota väsyttää. Kaksi vastaajaa kuvaili kuitenkin, kuinka surullista tai hurjaa on pitää lasta väkisin hereillä. *”Sellainen tilanne on meille surullinen, kun näemme että lapsi haluaisi nukahtaa, mutta emme saa antaa hänelle sitä mahdollisuutta (n1)”*.

Jos vanhemmat pyytävät herättämään lasta, monet kertoivat haluavansa toimia vanhempien toiveiden mukaisesti. Aina tässä ei kuitenkaan onnistuta. Lapsi voi olla niin väsynyt, että häntä on yrityksistä huolimatta vaikea saada hereille. Useat vastaajat suhtautuvat herättämiseen negatiivisesti ja kertovat sen olevan vastoin omaa ideologiaa: *”eihän koiranpentuakaan herätellä (n5)”*. Ongelmallisinta on, jos lapsi on herätettäessä selkeästi hyvin väsynyt, *”et kun sä nostat sen seisaalleen, niin se vaan tipahtaa, kun se on täydessä unessa (n10)”*. Tällainen lapsen väkisin herättäminen nostaa lastentarhanopettajissa esiin vahvoja tunteita. Herättämisestä puhuttaessa käytettiin ilmauksia, kuten *”on hirveää”*, *”tuntuu pahalta”*, *”on sääli”*, *”siinä ei ole mitään järkeä”*. Yleensä ristiriitatilanteessa asia pyritään ratkaisemaan keskustelemalla ja kyseenalaistamalla herättämisen tarve. Varsin yleisesti päädytään kuitenkin sopimaan, että lapsi herätetään tietyn ajan jälkeen. Kaksi vastaajaa

korosti, että he pyrkivät herättämään lasta sovitusti, mutta ovat vanhemmille sanoneet, että lapsen annetaan nukkua, jos hän on selkeästi hyvin väsynyt. Joissakin tutkimuspäiväkohteissa on listoja, joiden mukaan lapsia herätellään ja joihin merkitään, koska lapsi nukah-taa ja kuinka kauan lapsi on nukkunut.

Lähes kaikki kertoivat, että syy vanhempien esittämille rajoituksille ovat ongelmat nukku-maanmenossa illalla, mikäli lapsi on nukkunut päiväunet. Lapset saattavat pahimmillaan valvoa vielä 23.00 aikaankin. Useilla tutkimuksen lastentarhanopettajilla löytyy myötätun-toa vanhempia kohtaan ja he ymmärtävät ongelman vakavuuden. Nukahtamisongelma voi lastentarhanopettajien mielestä olla todellinen, mutta kymmenen vastaajaa tuo päiväunien lisäksi esille muitakin mahdollisia syitä ongelmalle. Vastaajien mukaan ongelmat voivat liittyä perheen ajankäyttöön ja iltarutiineihin tai ne voivat olla kasvatuksellisia. Useimmi-ten mainittiin iltarytmin ja säännöllisten rutiinien puuttuminen ja se, ettei iltaa rauhoiteta riittävästi. Muutama vastaaja pitää ongelmana television ja tietokoneen liian myöhäistä käyttöä. Muita mainittuja syitä olivat esimerkiksi perheen harrastukset, liian myöhään jat-kuva raju leikki, liikunnan ja ulkoilun puute sekä lapsen tarve olla vanhempiensa kanssa pitkän päiväkotipäivän jälkeen. Myös lapsen tahdontaistelut ja vanhempien kyvyttömyys kohdata niitä sekä vanhempien stressi ja epävarmuus tulivat esille muutaman puheessa. Vanhemmilla voi olla vaikeuksia asettaa lapselle rajoja. *”Monella kolmevuotiaalla ko-konaisunentarve vähenee ja tulee lisää omaa tahtoa, jolloin iltaunille meno vaikeutuu. Helposti vanhemmat ajattelevat, että ratkaisu on päiväunien lyhentäminen (n8)”*. Kaksi haastateltavaa uskoo, että vanhemmat yrittävät saada lastaan nukkumaan liian aikaisin (jo-pa 19.00) eivätkä ole huomioineet lapsen kasvun myötä tapahtuvaa unentarpeen vähene-mistä. Toisaalta nukahtamisen pitkittymisen arveltiin johtuvan myös siitä, että lapsi nuk-kuu aamuisin niin pitkään.

Pohdittaessa päiväunien suhdetta yöuniin, eräs vastaaja nosti esille ylikierrosilmiön. Lapsi voi olla liian väsynyt nukahtaakseen. Kolme vastaajaa mainitsee kuulleensa, että tutkimuk-set ovat osoittaneet, etteivät ennen kahta nukutut päiväunet vaikuta yöuniin. Yksi vastaaja kertoi tietävänsä tutkimuksia, jotka osoittavat että päiväunet parantavat nukahtamista illalla. Omakohtaisen kokemuksen kautta hän kuitenkin on huomannut, että kaikkien lasten koh-dalla näin ei ole.

Muutama lastentarhanopettaja sanoi, että ymmärrys vanhempien esittämää nukahtamisongelmaa kohtaan on kasvanut omien lasten myötä. He ovat oivaltaneet, että lapset todella ovat hyvin eri rytmisiä ja tarvitsevat unta eri tavoin. Omat lapset ovat joidenkin kohdalla myös vähentäneet stressiä uniasian ympäriltä. *”Ei ole vanhempien osaamattomuutta, jos lapsi ei nuku päiväunia kotona. Olen oppinut ajattelemaan enemmän asioita lasten kannalta (n12)”*. Tutkimuksessa kävi ilmi, että oma vanhemmuus voi vaikuttaa asenteisiin myös toisin päin. Jos omat lapset ovat nukkuneet päivä- ja yönensä hyvin, ei välttämättä oteta todesta vanhempien ongelmaa.

Haastatteluissa kävi ilmi, että parhaimmillaan herättäminen parempien iltaunien toivossa johtaa lapsen unirytmien asettumiseen niin, että yönäet pitenevät ja päiväunien tarve vähenee. Pahimmillaan lapsi on jatkuvasti herätettäessä hyvin väsynyt. Yksi lastentarhanopettaja kuvaili, kuinka vaikeasti lapsen iltapäivä lähtee käyntiin. Lapsi ei koko iltapäivän aikana saavuta virkeää tilaa. Jotkut herättävät lapsen vanhempien toiveiden mukaisesti, ta *”ymmärtävät lapsen väsymystä”*, jonka seurauksena esimerkiksi pukeminen voi olla hankalampaa ja lapsi tarvitsee enemmän aikuisen läheisyyttä ja apua.

Unen rajoittamisen lisäksi haastatteluissa kävi ilmi, että myös päinvastaiset toiveet ovat yleisiä. Osa vanhemmista nimenomaan toivoo, että lapsi nukkuisi. Tällaisia toiveita esittävät myös 5–6-vuotiaiden vanhemmat. Vanhemmat ovat huomanneet, että tällöin iltapäivät ja illat sujuvat paremmin ja lapsi on hyväntuulinen, *”lapsi ei makaa Pikkukakkosen edessä silmät ristissä (n7)”*, eräs vastaaja kiteyttää. Päiväkodin henkilökunnalle asetetaan paljon odotuksia. Osa lapsista, joiden toivotaan nukkuvan, eivät millään meinaisi nukahtaa. Lastentarhanopettajista toiset kertoivat vastaavansa vanhemmille yksinkertaisesti, että lapsi nukkuu jos on nukkuakseen. Toiset puolestaan kokevat toiveet jopa stressaavina. Jotkut kertoivat näkevänsä enemmän vaivaa vanhempien toiveen toteuttamiseksi esimerkiksi etsimällä lapselle lepohuoneessa mahdollisimman rauhallisen paikan tai omalla toiminnallaan. *”Voimme edistää unentuloa olemalla lähellä, silittää, kehottamaan laittamaan silmät kiinni ja ottamaan hyvä uniasento ja rauhoitella vähän aktiivisemmin (n11)”*. Jotkut taas ovat sitä mieltä, että lasta ei erityisesti tule yrittää saada nukkumaan. *”Erään kuusivuotiaan toivotaan nukkuvan, koska perhe haluaa iltaisin tehdä kaikenlaista. Lapsi nukkuu, jos nukkuu. Me ei ketään nuijalla nukuteta eikä sen ikäisiä enää silitellä tietenkään (n13)”*. Eräs haastateltava toi esille vanhempien odottavan päiväkodin saavan ihmeitä aikaan. Hän viiti-

tasi lapseen, jolla on muita ongelmia, joita vanhemmat eivät halua nähdä. Vanhemmat kielivät ongelman ytimen ja syyttävät lapsen ongelmista nukkumatta jääneitä päiväunia.

6.2.2 Päiväkodin henkilökunnan työtehtävien kokonaisuus vaikuttaa unijärjestelyihin

Lasten leväessä kuhina jatkuu päiväkodissa. Lastentarhanopettajat kertoivat, että aika käytetään tiiviisti palavereihin, kirjallisiin töihin, suunnitteluun ja valmisteluun. Joissakin ryhmissä ryhmän työntekijät joutuvat jopa siivoustöihin. *”Se joka ei ole lepohuoneessa tai palaverissa, istuu kirjoittamassa tai pesee pyykkiä tai siivoaa vesileikkihuonetta tai laittaa kuravaatteita (n10)”*. Työntekijälle on myös varattu lain säätämä kymmenen minuutin kahvitauko, joka pidetään yleensä lepoaikaan. *”Kaikki lapset lepäävät, se on selvää. Koska totuus on se, että täällä on paljon juttuja, joita on pakko hoitaa päiväunien aikaan (n9)”*.

Lähes kaikissa tutkimuspäiväkodeissa palaverit on järjestetty niin, että kerran viikossa on talon yhteinen palaveri, kerran viikossa ryhmän oma tiimipalaveri ja kerran viikossa naapuriryhmän tiimipalaveri. Isommissa taloissa voi langeta kaksikin naapuriryhmän palaverivalvontaa viikossa. Talon palaveriin menee ryhmästä yksi, muutamissa ryhmissä tämä on aina lastentarhanopettaja. Lastentarhanopettajalla saattaa muutenkin olla harvemmin lepoa hetki hoidettavanaan, koska hän on edustamassa erilaisissa palavereissa. Oman ryhmän tiimipalaveriin osallistuvat kaikki ryhmän aikuiset. Tällöin lepääviä lapsia tullaan valvomaan toisesta ryhmästä. Vastaavasti naapuriryhmän tiimipalaveripäivänä yksi ryhmästä menee heidän lapsiaan valvomaan. Toisinaan naapuriryhmään tarvitaan kaksi palaveriajan valvojaa. Haastatteluissa kävi ilmi, että näin voi olla erityisryhmän kohdalla ja syksyisin pienten ryhmässä. Palaverien kesto vaihtelee tutkimushaastatteluiden mukaan tunnista kahdeksaan. Lastentarhanopettajat totesivat, että systeemi toimii, kun sopimuksista pidetään kiinni ja työntekijät ovat paikalla. Sairastelut, koulutukset, hankkeet, tapaamiset ja erityislasten palaverit tuovat palapeliin lisähaasteita. Haasteita kohdataan joustuen. Joskus palaveri jätetään pitämättä, joskus vaihdetaan päiviä ryhmien kesken ja joskus yritetään järjestää pika-palaveri, jossa käydään vain päällimmäiset juoksevat asiat läpi.

Vastauksista kävi ilmi, että palaverit mielletään helposti poikkeuspäiviksi, mutta käytännössä tällainen poikkeuspäivä on vähintään kolme kertaa viikossa. Lisääntynyt palaverien ja paperitöiden määrä kauhistuttaa muutamia lastentarhanopettajia. Palaverien takia muille

toimisto- ja suunnittelutöille ei tunnu jäävän aikaa kovin helposti. Kirjallisten töiden ja palaverien lisääntyminen vie huomiota lapsilta. Samalla kuitenkin palavereita pidetään tärkeinä arjen sujuvuuden näkökulmasta. Vaikka lastentarhanopettajat haluaisivatkin priorisoida lapsiin suoremmin liittyviä tehtäviä, monet pitävät palavereita ulkoa annettuina ja välttämättöminä. *”Pitäähän niitä palavereita käydä. Tosin nykyään minusta tuntuu, että niitä on ihan pikkuisen liikaa (n9)”*. Yksi haastateltava peräänkuulutti napakkaa, nopeaa ja tehokasta palaverikulttuuria ja kertoo kyseenalaistavansa yhteisiä kokouksia ja miettivänsä, mikä on tarpeen ja minkä voi unohtaa. *”Olemme täällä lapsia varten. Mietimme, miten voisimme olla heidän kanssaan maksimaalisesti. Ei niin päin, että kokoukset on pidettävä ja lapsille annetaan aikaa, jos sitä jää (n12)”*.

Lepoaikana henkilökunta on tiiviisti kiinni muissa päiväkodin töissä. Lepohetkeen tämä vaikuttaa tutkimuksen mukaan ainakin kolmella tavalla: lepoetki pyritään vetämään mahdollisimman pienellä miehityksellä riippumatta lapsiryhmän tarpeista, lepoetki jää usein lastenhoitajien harteille ja lyhyemmän ajan levänneiden lasten kanssa on monesti liian vähän aikuisia. Lepohetkellä pyritään pärjäämään mahdollisimman pienellä miehityksellä, jotta aika voidaan käyttää tehokkaasti hyödyksi muihin kuin lapsiryhmään suoraan liittyviin töihin. Yleisimmin lepoahuoneessa on yksi aikuinen kerrallaan. Puoleassa ryhmistä sama aikuinen huolehtii lepoetkestä alusta loppuun asti. Muissa aikuinen vaihtuu puolivälissä. Vaihtuminen riippuu osittain myös siitä, jäädäänkö nukkuvia lapsia valvomaan lepoahuoneeseen, kun hereillä olevat nousevat ylös. Vastauksista kävi ilmi, että yleensä tämän ikäisten ryhmässä koetaan, ettei lapsia ole tarpeen jäädä valvomaan. Lapset tietävät, että ovi jätetään auki ja herättyään he saavat nousta. Aikuinen on aina lähellä nousseiden lasten kanssa ja saattaa käydä kurkistamassa, että kaikki on hyvin. Kaksi lastentarhanopettajaa korosti kuitenkin turvallisuuden tunteen ja turvallisuuden näkökulmaa. *”Nukkuminen on niin intiimi asia, että voi syntyä pelkoja, jos aikuinen ei ole läsnä, kun lapsi herää (n7)”*.

Haastatteluissa tuli esille, että joissakin ryhmissä lepoetken alussa tarvitaan useampi aikuinen, kunnes lapset ovat hieman asettuneet. Kolmessa ryhmässä aikuisia on selkeästi pidemmän ajan useampi kuin yksi. Joissakin ryhmissä lepoaikana tapahtuu paljon, minkä vuoksi tarvitaan kahta aikuista. *”Saattaa tulla yllättäviä tilanteita, kuten vessakäyntejä (n6)”*. Jos toista aikuista ei ole lähellä saatavilla, voidaan tarpeen vaatiessa kommunikoida huomaamattomasti tekstiviestein. Syksyisin uuden ryhmän aloittaessa saattaa aluksi tarvita

useampaa aikuista niissäkin ryhmissä, joissa muuten riittää yksi. Myös uuden työntekijän aloittaminen voi johtaa erityisjärjestelyihin. Yksi lastentarhanopettaja kertoi, ettei uusi kokematon työntekijä aluksi pärjännyt yksin. Hän tarvitsi tukea ja opastusta lepo hetken hoitamiseen. Toinen haastateltava kertoi omasta päiväkotihistoriansa alkuajasta, kuinka hänet oli *”laitettu yksin heti ensimmäisenä päivänä (n3)”*. Hän arvioi, että nykyaikana uuden työntekijän kanssa lepo huoneeseen menisi aluksi toinen aikuinen mukaan. Yksi haastateltava ihmettelee päiväkotien käytäntöjä, jotka tuntuvat toistuvan kyseenalaistamattomina päiväkodista toiseen. *”Eihän missään lue, että lepo huoneessa pitäisi pärjätä yksin, mutta se on vallitseva ideologia. Toinen vallitseva tapa on, että lepo huoneessa oleva aikuinen tullaan päästämään puolivälissä (n5)”*. Yksi lastentarhanopettaja kertoi halunneensa muuttaa talon vahtivuoron vaihdon tapaa, koska koki että se oli häiriöksi. *”Lapset rauhoittuvat paremmin, kun ei ole häiriöitä (n5)”*. Vahtivuoron vaihto on 3–5-vuotiaiden lepo hetkellä harvinaisempaa kuin pienten ryhmissä, koska lepo hetket eivät ole kovin pitkiä.

Tilanne voi myös elää. *”Nyt ei ole tarvittu useampaa aikuista, tietenkin tilanne voi muuttua (n13)”*. Yhden aikuisen lepo huone on joillekin pakon sanelema fakta. Toisille se on ilman muuta selvä ja tarpeen mukaan muotoutunut käytäntö, joka myös selkeyttää lepo hetkeä. Muutama haastateltava sanoi, etteivät he halua totuttaa lapsia tarvitsemaan lepo hetkellä useampaa kuin yhtä aikuista. Vaikka joskus olisi levottomampia päiviä, halutaan pitää kiinni yhden aikuisen käytänteestä. *”Emme halua opettaa lapsia siihen, että silitämme, koska silloin tarvittaisiin kahta aikuista aina (n7)”*.

Niissä päiväkodeissa, joissa lepo hetkellä tarvitaan useampia aikuisia, joudutaan palaveripäivinä haasteen eteen. Näiden ryhmien lastentarhanopettajat kertoivat, että toisesta ryhmästä harvoin irtoaa enempää kuin yksi aikuinen valvomaan. Yksi ryhmistä on ratkaissut asian niin, että tiimipalaveripäivänä he menevät nukkumaan hieman aikaisemmin, jotta lapset ehtivät asettua, jotta yksi aikuinen pärjäisi. Yhdessä ryhmässä tiimipalaveri alkaa vasta, kun suurin osa lapsista on jo unessa. Kun lepo huoneessa on muu kuin oman ryhmän aikuinen, saattavat seuraukset olla hyvin monenlaisia. Osa kertoi, että lapset saattavat vierastaa naapuriryhmän aikuista sen verran, että eivät uskalla koetella häntä. *”Lapset eivät uskalla riehua (n14)”*. Toiset taas kertoivat, että jos lepo huoneessa on vieras aikuinen, kukaan lapsi ei nuku. Vieras aikuinen voi myös olla lapsista pelottava. Sijaisten osallistuminen lepo hetkelle jakaa mielipiteet. Osalle sijaiset ovat koulutettuja työntekijöitä siinä,

missä muutkin ja siksi he voivat mennä lepohuoneeseen ilman muuta. Osa näkee asian enemmän tuttuus-näkökulmasta. He ”*yrittävät hoitaa lepohetken mahdollisimman tutulla tavalla (n11)*”, vaikka ryhmän omalla henkilökunnalla riittäisi muitakin töitä, joita lepo-
hetken aikana voisi tehdä.

Suuren pulman edessä ollaan silloin, kun lepohuoneessa on lapsi tai lapsia, joita ei saada ryhmässä rauhoittumaan. Tutkimuksen mukaan yksi ratkaisu on järjestää levottomalle lapselle oma tila lepäämiselle. Ilman avustajaa henkilökunnan riittämättömyys lisää ongelman syvyyttä. Yhdessä ryhmässä surtiin sitä, ettei henkilöstöresursseja ole riittävästi, ja tilannetta ei olla saatu ratkaistua. ”*Kolme aikuista 22 lapsen ryhmässä ei riitä, jos useammalla lapsella on selkeä tuen tarve, vaikka sitä ei vielä ole päästy määrittelemään. Joku lapsi voisi rentoutua toisessa huoneessa ja muutkin lapset saisivat silloin leporauhan. Siihen ei ole mahdollisuutta tällä henkilökuntamitoituksella, kun on lisäksi palavereita, neuvolakuvausten kirjoittamista, tiedotteiden tekemistä, suunnittelusta puhumattakaan. Olemme miettineet paljon, miten tilanne on ajettu näin ahtaalle. Aina on riittämättömyyden tunne (n6)*”. Toisessa ryhmässä erityislapsi on järjestetty lepäämään erikseen toiseen huoneeseen yhden aikuisen kanssa, ja tämän takia palaveri on siirretty epäedulliseen aikaan aamupäivän ulkoiluajaksi. Ulkoilu-aikaa pidetään huonona palaveriaikana, koska silloin lasten riittävä valvonta turvallisuuskulmasta koetaan vaarantuneeksi. Muuten voisi ajatella, että palaverin ajaksi riittäisi naapuriryhmästä kaksi aikuista, mutta tässä päiväkodissa myös naapuriryhmässä tarvitaan kaksi aikuista, koska sekin on erityisryhmä ja siksi haasteellisempi. Aikuiset siirtyvät ryhmään heti, kun siihen on mahdollisuus. Kaiken kaikkiaan päivälepoaika pidetään palavereille parhaimpana hetkenä. Näin lasten turvallisuus ei vaaranu riittämättömästä valvonnasta.

Lastentarhanopettajalla on muita ryhmän työntekijöitä enemmän kirjallisia töitä. Monissa ryhmissä lastentarhanopettajat myös osallistuvat enemmän edustuksellisiin palaveriin. Yhtä ryhmää lukuun ottamatta kaikissa ryhmissä vastuu lepo-
hetkestä on sidottu työvuoroon. Käytännössä joku muu hoitaa lepo-
hetken lastentarhanopettajan vuorolla, jos samaan aikaan osuu palaveri tai lastentarhanopettajalla on muita kirjaamistehtäviä. Muutama lastentarhanopettaja toi selkeästi esiin huonon omantunnon, jota hän työnkuvansa puolesta potee. ”*Aina tuntuu, että on väärässä paikassa. Lasten kanssa mietin, että pitäisi olla joku homma tehtynä ja hommia tehdessä tuntuu, että pitäisi olla ryhmässä (n2)*”.

Haastattelussa haluttiin myös selvittää, vaikuttavatko päiväkodin siivous ja keittiö lasten päiväunijärjestelyihin. Haastateltavat kertoivat, että keittiö rytmittää päiväkodin elämää. Yhteistyö sujuu pääasiassa hyvin, jopa loistavasti. Paljon on kiinni keittiötyöntekijän tyylistä: joustavuus saa kiitosta, tiukka aikataulutus rasittaa. Välipalan ajoitus aiheuttaa joillekin ryhmille paineita. Puolet haastatelluista kertoi, että välipalakärry täytyy olla keittiössä tiettyyn kellonaikaan, jotta tiskit saadaan ajoissa tiskattua. Tämä tarkoittaa sitä, että joitakin lapsia joudutaan herättelemään välipalalle, ja välillä tulee kiire. Suuri osa haastatelluista kertoi, että ryhmässä on joitakin lapsia, joita täytyy herätellä. He ovat joko sellaisia, jotka nukkuvat muutenkin paljon tai sellaisia, joilla rauhoittuminen ja nukahtaminen kestää kauan. Lastentarhanopettajat sanoivat, että herättämiskeinoksi usein riittää, että ovi avataan ja huoneeseen mennään petaamaan sänkyjä tai avaamaan verhoja. Ympäriä kuuluvat äänet herättävät lapsen luonnollisella tavalla. Monet mainitsivat rauhallisen heräämisen tärkeyden. Lapsi saa pötkötellä vielä sängyssään tai aikuinen auttaa lasta pukemisessa ja pitää sylissä. Lapsillekin korostetaan heräämisrauhan antamista toisille: hiljaa ei tarvitse olla, mutta häiritsemään ei saa myöskään mennä. Sikeäunisimpia lapsia täytyy todella herätellä. *”Lasten päiväunet eivät saa olla keittiön aikataulusta kiinni. Se on niin kaukana pedagogiikasta kuin olla ja voi (n7)”*, eräs haastateltava sanoi. Pääasiassa lapset kuitenkin heräävät 3–5-vuotiaiden ryhmissä kahteen mennessä. Joissakin ryhmissä lapsille jää reilusti leikkiaikaa päivälevon ja välipalan välille. Mikäli lapsi nukkuu välipalan alkuun asti tai hieman sen yli, vastausten mukaan yleinen käytäntö on ottaa sivuun lapsen välipala-annos, vaikka kärry ehdittäisiinkin jo viemään pois. Joissakin ryhmissä välipala on non stop -periaatteella, jolloin lapset saavatkin heräillä omaan tahtiinsa.

Siivous ei tämän tutkimuksen mukaan aiheuta lepo hetken nähden merkittäviä ongelmia. Viidessä tutkimuspäiväkodissa siivooja käy toiminta-ajan ulkopuolella, jolloin ainoa vaikutus lepo hetkeen on, että ryhmän työntekijät joutuvat huolehtimaan lounaan jälkeisestä pöytien pyyhkimisestä. Muissa päiväkodeissa siivous hoidetaan päivän aikana. Tällöin siivooja ajoittaa tehtävänsä niin, ettei siitä ole haittaa ryhmän toiminnalle. Useissa päiväkodeissa siivooja huolehtii ryhmän ruokahuoneen siivouksesta lasten ollessa lepo huoneessa.

6.2.3 Ryhmän vai yksilön ehdoilla? Erilaisiin levontarpeisiin vastaaminen

Monet haastateltavat pitävät tärkeänä, että lasten yksilölliset tarpeet huomioidaan lepohetken järjestelyissä. Samalla kuitenkin surraan sitä, että isossa ryhmässä kaikkien erilaisia levontarpeita on mahdotonta ottaa huomioon. Usein ratkaisut tehdään enemmistön tarpeiden mukaan. Esimerkiksi jos suurimman osan olisi hyvä nukkua, saattavat lepääjät jäädä vähemmälle huomiolle. Samoin jos vain harva nukkuu, ei heidän takiaan lepohetkeä järjestetä varta vasten unta edistävästi.

Lastentarhanopettajien puheesta kävi ilmi, että usein aikuisten riittämättömyyden takia kaikki lapset lepäävät yhdessä, vaikka muuten nähtäisiin paremmaksi jakaa lapset heidän levontarpeidensa mukaan kahteen ryhmään: niihin, jotka tarvitsevat selkeästi unta ja niihin, joille riittäisi kevyempi lepoetki. *”Jos aikuisia olisi enemmän, eriyttäisin toimintaa lepoaikana enemmän. Jonkun täytyy kuitenkin valvoa nukkujia ja jonkun lapsia, jotka ovat nousseet. Samaan aikaan on palaverit (n9)”*. Toisaalta vaikka aikuisia olisikin enemmän, ei kaikissa päiväkodeissa ole tarpeeksi tiloja jakamiselle. Monet kertoivat tietävänsä, että joissakin päiväkodeissa ryhmä on jaettu lepääjiin ja nukkuihin, mutta uskovat, että näissä päiväkodeissa on paremmin henkilökuntaa tai tiloja. Kahdessa päiväkodissa on onnistuttu toteuttamaan lasten jakaminen nukkuihin ja lepääjiin. Ratkaisu on onnistunut tekemällä naapuriryhmän kanssa yhteistyötä. *”Joskus päiväkodissa mennään sen taakse, että ei voida tehdä toisin, kun ei ole tiloja ja resursseja. Silloin pitää kartoittaa koko talon tilat ja resurssit ja miettiä ihan uudenlainen toimintamalli (n4)”*. Yhteistyö on sitä, että ryhmäraajat on ylitetty, ja lapset on jaettu levontarpeen mukaan. Toinen ryhmä hoitaa lepääjät ja toinen nukkujat. Tiloja ei tällöin tarvita yhtään aiempaa enempää. Haastateltava korosti, että lepojärjestelyn onnistuminen edellyttää, että aikuiset tuntevat naapuriryhmän lapset ja että aikuisilla on yhtenevät näkemykset levosta.

Jos puitteet ja asenne mahdollistaisivat jakamisen, muutamat lastentarhanopettajat pohtivat, millä perusteella jako tehtäisiin niiden lasten kohdalla, joiden unentarve ei ole aivan selkeä. *”Toisina päivinä he ovat virkeitä ja toisina päivinä nukahtavat, kun satua on luettu viisi minuuttia (n10)”*. *”Suurin ongelma jakamisessa on, millä tavalla levontarve määritellään ja kuka sen tekee. Määritteleekö sen lapsi itse, vanhempi vai päiväkodin henkilökunta? (n6)”*. Vanhempien ajatuksia arvostetaan, mutta samalla pelätään että vanhemmat haluavat

lapsen jättävän päiväunet, vaikka hän niitä vielä tarvitsisi. Joidenkin mielestä olennaista on, että päiväkodin kasvattajat arvioivat lapsen unentarpeen, minkä jälkeen he keskustelevat vanhempien kanssa heidän näkemyksistään. Molemmissa päiväkodeissa, joissa jako oli toteutettu, vanhemmilla oli ollut suuri rooli valinnassa. Toinen lastentarhanopettaja kertoi, että alkusyksy on jonkin aikaa hakemista. Vanhempien toiveita kuunnellaan, mutta pian puolin ja toisin saatetaan huomata, että valinta on ollut väärä: joku lepääjä tarvitseekin unta ja joku ei nukkujien ryhmässä nukahdakaan. Toisaalta mikään ei estä nukahtamasta myös lepääjien ryhmässä, muutama lastentarhanopettaja muistutti.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että silloin, kun koko ryhmä lepää yhdessä, joudutaan hakemaan kompromissiratkaisua lepääjien ja nukkujien välillä. Lepohetken täytyisi toisaalta olla niin pitkä, että nukkujat ehtisivät rauhoittua ja nukahtaa. Joku lapsi saattaisi olla nukahtamaisillaan juuri sillä hetkellä, kun toiset jo voisivat nousta. Toisaalta lepohetki ei saisi olla lepääjille epätarkoituksenmukaisen pitkä. Lastentarhanopettajien välillä oli eroa siinä, miten he tämän nukkujien ja lepääjien erilaisista tarpeista syntyvän jännitteen ratkaisevat. Toiset ovat sitä mieltä, että on kohtuutonta pitää lepääjiä hereillä lepohuoneessa pitkään. *”Täytyy olla silmää nähdä, ettei yhden takia pidä kaikkia muita lepohuoneessa. Kun lapset ovat rauhoittuneet, ei ole mitään syytä olla päästämättä heitä pois (n1)”*. Pitkittyessään lepo kääntyy itseään vastaan ja lisää levottomuutta, *”siellä alkaa tulla kihinää (n7)”*. Toiset taas pyrkivät kaikin tavoin turvaamaan unta tarvitsevien lasten unen saannin. *”Ihanteellisinta olisi jos ne, jotka eivät nuku, lepäisivät korkeintaan tunnin. Valitettavasti se ei ole mahdollista, jotta nukkujat saisivat rauhassa nukkua (n9)”*. Yksi vastaaja otti esiin nukahtamisajankohdan merkityksen. *”Jos tunnissa ei ole nukahtanut, ei enää tarvitsekaan nukahdtaa, koska sitten alkaa olla jo väärä aika nukkumiselle (n2)”*.

Haastatteluissa kerrottiin, että hereillä olijat saattavat aiheuttaa levottomuudellaan sen, että nekään eivät nuku, jotka unta tarvitsisivat tai heidän nukahtamisensa venyy. Aikuisen lukema satukin voi pitää joitakin lapsia hereillä. Tutkimushavaintojen mukaan lepohetki toteutetaan paikasta riippumatta pitkälti hyvin samalla tavalla, mutta erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja pohditaan. Kaksi vastaajaa mietti, voisiko lapsia yrittää saada lepohuoneeseen unen tarpeen mukaan eri aikoihin. Jos hitaammat ja väsyneemmät lapset pääsisivät aikaisemmin syömään, he pääsisivät myös aikaisemmin lepohuoneeseen. Vaihtoehtoisesti lepääjillä voisi olla ensin satutuokio eri tilassa, jolloin he tulisivat levolle selkeästi myö-

hemmin. Muutamat ryhmät ovat miettineet, voisivatko lepääjät katsella sängyissä kirjoja. Tämäkin voi häiritä nukahtamisrauhaa.

Tutkimushavaintojen mukaan varsin yleisesti lepoetki noudattaa systeemiä, jossa aluksi luetaan satua noin puoli tuntia, jonka jälkeen levätään rauhassa toiset puoli tuntia. Tässä ajassa nukkumaan jäävät ovat nukahtaneet ja muut saavat nousta. Lepääjille lepoetken pituus on siis yleisimmin tunnin (kahdessa ryhmässä 40–45 minuuttia ja kahdessa ryhmässä 90–100 minuuttia). Lastentarhanopettajat kertoivat, että nouseminen tapahtuu klo 13.00 molemmiin puolin. Nukkumaan jäävät heräävät vaihtelevasti oman unirytmensä mukaisesti, pääasiassa kuitenkin viimeistään klo 14.00. Lähes kaikki haastateltavat näyttäisivät olevan sitä mieltä, että noin tunti olisi sopiva aika lepääjille. Tilanteen mukaan ajasta voidaan joustaa. Joskus on jännittävämpiä päiviä, jolloin lapset ovat väsyneempiä.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että kaikissa ryhmissä ne lapset, jotka eivät nukahda, nousevat aikaisemmin. Joissakin päiväkodeissa lastentarhanopettaja kertoi tämän hetken olevan ongelmallinen, kun valvomaan ei aina riitä aikuisia riittävästi. Edellisessä luvussa kuvailtujen seikkojen lisäksi joissakin ryhmissä aamuvuorolainen saattaa lähteä hyvin aikaisin kotiin, jolloin aikuisia on entistä vähemmän. Ongelma on joissakin tutkimuspäiväkodeissa ratkaistu tekemällä naapuriryhmän kanssa yhteistyötä seuraavilla tavoilla: yksi valvoo kahden ryhmän hereillä olevia lapsia; aikuinen ei jää valvomaan nukkuvia lapsia, vaan tulee nousevien lasten kanssa toiseen tilaan; lapset jäävät hyvin lähelle lepoaunetta leikkimään, jotta sama aikuinen voi valvoa sekä leikkijöitä että nukkujia; tai avustaja ottaa nousevat lapset vastaan. Ryhmien kesken on paljon vaihtelua siinä, kuinka moni lapsi nousee ja kuinka moni jää vielä nukkumaan. Levon jälkeinen aika on useimmissa tutkimusryhmissä hiljaisen tekemisen aikaa. Näin muille taataan nukkumisrauha. Jos kovin moni lapsi herää, voi melu lastentarhanopettajien mukaan muodostua haitaksi, kun lapset eivät malta pitää hiljaista. Useat vastaajat kutsuivat hiljaista tekemistä pöytäpuuhiksi. Niitä ovat esimerkiksi askartelu, pelaaminen, palapeliin tekeminen, kirjojen katselu, piirtäminen ja muovailu. Aina hiljaista tekemistä ei perustella sillä, että muut saisivat nukkua. Eräs lastentarhanopettaja pitää rauhallista tekemistä tärkeänä myös siksi, että se on tavallaan osa rentoutumishetkeä. *”Vaikka tiloja olisi enemmän, en silti ottaisi muuta kuin rauhallista tekemistä siinä välissä. Levollisuus täytyy olla siinä päivällä (n7)”*.

Joissakin tutkimusryhmissä on havaittu, että ne lapset, jotka nukkuvat, ovat tottuneet ääniin ja nukkuvat riippumatta metelistä. Näissä ryhmissä leikkiminenkin on sallittua. *”Kerran meillä oli saliryhmä remontin takia. Kaikki toiminta oli samassa tilassa. -- Yksi lapsi nukui pöydän alla majassa. Kun lepoaika päättyi, pöydän alla nukkunut jatkoi unia, vaikka muut askartelivat ympärillä. Jos lasta väsyttää, niin hän kyllä nukkuu (n11)”*. Yleensä aivan lepohuoneen viereinen tila pyhitetään. Joissakin päiväkodeissa on kaiken kaikkiaan paremmat tilat, minkä takia leikkijöiden äänet eivät kantaudu lepohuoneeseen. *”Lapset tulevat meidän ryhmän puolelle, kun toisella puolella nukutaan. Tässä on leikkirauha pitkäkestoiselle leikille. -- Ennen välipalaa jää noin tunti aikaa leikkiä niille, jotka eivät nuku (n12)”*.

Puolet haastatelluista kertoi lapsista, jotka tekevät kaikkensa, etteivät nukahtaisi. Monet uskovat, että syynä on se, että lapset haluavat nousta leikkimään muiden kanssa eivätkä siksi malta väsymyksestään huolimatta nukahtaa. Toisaalta osa lastentarhanopettajista ajattelee, että syynä voi myös olla se, että lapsi on yliväsynyt tai ei muuten osaa rentoutua. Yksi lastentarhanopettaja tulkitsi asiaa psykoanalyttisesti: lapsella on ongelmia, joita hän ei tiedosta ja joita hän nukahtamistilanteessa alitajuisesti työstää ja siksi taistelee unta vastaan. Yksi kertoi, että päiväkodissa on yksi luottoaikuinen, joka saa lapsen rentoutumaan ja nukahtamaan. Unta vastaan taisteleva lapsi saattaa häiritä muita lepohuoneessa.

6.3 Minkälaista unipedagogiikkaa kasvattajat toteuttavat?

Lepohetken tavoitetta pyrittiin selvittämään, kysymällä, minkälainen on onnistunut lepo hetki. Osa lastentarhanopettajista lähestyi onnistunutta lepo hetkeä negatiivisten tekijöiden puuttumisena, osa puolestaan kuvaili sitä positiivisten asioiden kautta. Onnistunutta lepo hetkeä kuvaillessaan lähes kaikki lastentarhanopettajat korostivat lepo hetken ydinfunktiota eli sen rentouttavaa ja rauhoittavaa puolta. Lepohetken hyvä tunnelma ja lasten tyytyväisyys ja hyväntuulisuus sekä lepo hetkelle mentäessä että sieltä noustaessa ovat onnistuneen lepo hetken olennaisia osia. Onnistuneen lepo hetken aikana lapset rauhoittuvat ja saavat olla omien ajatustensa kanssa. Sen jälkeen lapsista on kivaa palata leikkien pariin.

Lepohetkestä puhuttaessa haluttiin vahvasti irrottautua pakon leimasta. Siksi lepohuoneessa ei haluta pitää hereillä olevia lapsia turhan kauan. Muutamat lastentarhanopettajat ha-

luavat välittää lapsille, että lepoaika on luonnollinen osa päivärytmiä ja jokaisen ihmisen perustarve.

Haastattelujen mukaan rentoutumisen edellytyksiä ovat turvallisuus ja emotionaalisesti lämmin ja positiivinen tunnelma. Turvallisuus syntyy lastentarhanopettajien mukaan siitä, että aikuinen on läsnä eikä kukaan häiritse lasta. Tunnelma syntyy aikuisten ja lasten vuorovaikutuksessa. Lepoaika saattaa jopa luoda me-henkeä. Myös aikuisen rentoutuminen kuuluu hyvään lepoaikaan ja on edellytys hyvälle tunnelmalle. Optimaalisessa tilanteessa lapset ovat rauhallisia, eikä aikuisen tarvitse kieltää tai komentaa. Jotkut toivovat, että lapset olisivat malttavaisempia, jotta lepoaikaan pärjäisi paremmin yksin. Tällöin aikuinen voisi käydä pikku hiljaa silittämässä lapsia. Muutamat korostivat yksilöllisen huomioimisen tärkeyttä. Yksilöllisellä huomioimisella viitattiin siihen, että aikuinen kiertää silittämässä tai toivottamassa lapselle hyvää lepoaikaan tai istuu aikuista tarvitsevan lapsen vieressä. Jotkut ovat tehneet selvän linjauksen, että lapsia ei varta vasten yritetä saada nukkumaan esimerkiksi silittämällä. Ne nukahtavat jotka ovat nukahtaneet.

Puolet lastentarhanopettajista toivoo, että kaikkien lasten yksilöllinen unentarve täyttyisi ja että unta tarvitsevat lapset saisivat unen päästä kiinni. Onnistuneeseen päivälepoon kuuluu joidenkin mielestä myös se, ettei lapsen ole tarvinnut taistella unta vastaan. Muutamat lastentarhanopettajat liittävät onnistuneeseen lepoaikaan myös onnistumisen vanhempien toiveisiin vastaamisessa. Eräs toivoo, että löytyisi lempeä tapa herättää ne lapset, joiden vanhemmat toivovat lapsen uniaikaa rajoitettavan. Toinen kuvaili, että sekin lapsi, jonka ei saa antaa nukkua, huilaa ja käväisee unen rajamailla.

Rentoutumisen ohella yli puolet haastateltavista pitää lähes yhtä merkittävänä osana hyvää ja kiinnostavaa satua. Parhaimmillaan sadun myötä päästään yhteiseen flown kokemukseen eikä maltettaisi odottaa tarinan jatkoa seuraavaan kertaan. Hyvästä sadusta saatetaan puhua vielä iltopäivälläkin. *”Se hiljaisuus oli käsin kosketeltavaa, kun osa tuhisi unessa, mutta toiset kuuntelivat henkeä pidätellen, mitä sadussa tapahtuu. On ihana jättää tarina sellaiseen kohtaan, joka jää kutkuttamaan mielikuvitusta (n6)”*. Jotkut asettavat sadulle korkean tasovaatimuksen. Sadun tulee olla hyvää kieltä, mikä auttaa myös aikuista lukemaan satua virkeänä. Joissakin tutkimusryhmissä aikuiset valitsevat sadut yhdessä hyvin huolellisesti, jotta korkea taso säilyisi. Toisissa ryhmissä taas jokainen työntekijä saa itse päättää, mitä

lukee. Joissakin ryhmissä myös lapset saavat valita tai äänestää satuja. Havaintojen mukaan on hyvin yleistä, että lepoahuoneessa luetaan pidempää jatkokertomusta, mutta sadut voivat olla myös lyhyitä kerralla luettavia satuja. Hiukan alle puolet mainitsi kuunteluttavansa myös äänitettyjä satuja. Niihin suhtaudutaan vaihtelevasti. Toiset pitävät nimenomaan elävää satua parhaana. Toiset pitävät nykyajan äänisatuja korkealaatuisina. Jotkut arvostavat äänisatuja, koska silloin aikuinen vapautuu kiertelemään ja seurailemaan lapsia.

Puolet lastentarhanopettajista oli sitä mieltä, että sadun on tärkeää olla kiinnostava ja hauska. Osa oli sitä mieltä, että se saisi olla pikemminkin jopa jännittävä kuin rauhallinen. Toisaalta monet sanoivat välttelevänsä liian jännittäviä tarinoita, jotta uni ei häiriintyisi. Jännittävyyttä voi vähentää myös välttämällä liian eläytyvää lukemista. Satuun eläytyminen jakoi mielipiteet: toisten mielestä eläytyminen on pelkästään hyvä asia, toisten mielestä lepoaika on sitä kannattaa välttää. Satu on usein valittu niitä varten, jotka eivät ku. *”Tässä on annettu isompi rooli niille, jotka eivät nuku [enemmistö], että lepoaika olisi heille mukava (n1)”*. Jotkut lastentarhanopettajista yrittävät tasapainoilla nukkujien ja leppäajien tarpeiden välillä myös sadun kohdalla. Satu saattaa pitää joitakin lapsia hereillä ja siksi satua ei haluta lukea liian pitkään. Tutkimuksessa kävi kuitenkin ilmi, että useimmiten ajatellaan, että sadusta ei ole kenellekään haittaa ja sadun keskenkin voi nukahtaa. Havaintojen mukaan pisimmillään satua luettiin lähes koko lepoajan ajan.

6.3.1 Miten lasta autetaan rentoutumaan

Haastatteluissa kävi ilmi, ettei aivan yksioikoisesti voida luetella keinoja rentouttaa kaikkia lapsia isossa lapsiryhmässä. *”On jännä juttu, miten erilaiset asiat rauhoittavat eri lapsia. Rauhoittavaksi tarkoitettu asia saattaa innostaa joitakin lapsia (n6)”*. Lastentarhanopettajilla on kuitenkin monenlaisia keinoja auttaa lapsia rauhoittumaan.

Aikuisen olemuksella, asenteella ja teoilla on merkittävä rooli lepoaika, sillä ne heijastuvat suoraan lapsiin. Lähes kaikki kertoivat, että on tärkeä olla itse myönteinen ja rauhallinen. Näin aikuinen toimii mallina lapsille. Osa tarkoittaa rauhallisuudella sitä, että toimii ja puhuu rauhallisesti eikä hermostu lapsille. Osa viittaa myös henkiseen rauhallisuuteen ja siihen, etteivät ajatukset pyöri päässä. *”Lepoaika on herkkä tilanne. Jos haluaa saavuttaa tai ylläpitää rauhoittumista, täytyy itse olla rauhallinen. Välillä joutuu hengittämään sy-*

vään ja nollaamaan kaikki tuhat ja sata ajatusta päästä, ettei kävisi itse kierroksilla (n5)”. Havaintojen mukaan rauhallinen toiminta voi olla jotakin seuraavista: välttää puhumista, puhuu hiljaa, käyttää puheen sijaan elekieltä, on lapsille esimerkkinä lepäämällä itsekkin tai pitämällä silmiä kiinni tai välttää liikkumasta lepohuoneessa. Haastatteluisa nousi esiin myös, että rauhallisuus voi olla sitä, ettei kiinnitä huomiota kaikkiin lasten liikkeisiin.

Yleisen tiedon mukaan joskus kasvattajat tekevät lepohuoneessa töitä lasten levätessä. Osa tutkimuksen lastentarhanopettajista pitää tapaa lasten levon kannalta huonona. *”Lepohuoneessa aikuisen ei kannata alkaa tehdä töitä ja plaraamaan papereita ja kirjoittelemaan. Lapset kyllä huomaavat, jos aikuinen alkaa pitää siellä toimistoa. Silloin lepohetki häiriintyy. Aikuisen täytyy malttaa (n3)”.*

Aikuisen rauhallisuus liittyy haastateltujen lastentarhanopettajien mukaan läheisesti aikuisen varmuuteen, johdonmukaisuuteen ja positiiviseen auktoriteettiasemaan, jotka myös ovat lepohetkellä tärkeitä. Jos aikuinen on jännittynyt, kireä tai vihainen, se heijastuu lapsiin luoden levottomuutta. Muutamat toivat esille myös aikuisten keskinäisen yksimielisyyden tärkeyden. Aikuisten yhtenäinen tapa toimia luo lapsille perusturvaa. Kaksi lastentarhanopettajaa toi esille aikuisen motivaation ja keskittymisen tärkeyden; lapset aistivat jos aikuinen haluaisi tilanteesta nopeasti pois. Puolet lastentarhanopettajista kertoi erityisesti nauttivansa lepohetkeä.

Kommenteista käy myös ilmi, että aikuisen ja lasten keskinäisellä suhteella on merkitystä. Kun aikuisella on hyvä, kuunteleva ja kunnioittava suhde lapsiin, he käyttäytyvät hyvin lepohetkellä. *”Jos aikuinen ei huomioi lapsia päivän aikana, tietenkin he hakevat huomiota lepohetkellä (n3)”.* Luottamus lasten ja aikuisten välillä syntyy pikku hiljaa ja siksi uudella aikuisella voi olla lepohuoneessa vaikeaa.

Monet toivat esille myös tapoja, joilla aikuisen ei tulisi toimia. Usein mainittiin aikuiset, jotka toimivat kontrollikeskeisesti. Lepohetki ei saisi olla *”sellainen lohikäärmeiden vartiointioperaatio, missä tädit silmät leimuten ja tulta suusta sylkien joutuvat komentamaan lapsia (n14)”* tai *”aikuisen ei pitäisi toimia poliisina ja sanktioiden asettajana (n12)”*. On myös aikuisia, jotka toimivat pakottaen lapsia, jolloin lepohetki voi olla lapsille piinallinen. *”Pahin skenaario on, jos aikuiset ovat paniikissa ja kauhuissaan jo ennen lepohetkel-*

le menoa eivätkä saa lapsia rauhoittumaan. Silloin koko homma on mennyt päälle (n2)''.

Rutiinit rauhoittavat ja luovat lapsille turvaa. Kun asiat toistuvat päivästä toiseen samalla tavalla, ei lepoa synny levottomuutta. Lastentarhanopettajat arvostavat haastattelujen mukaan ennakoimista. Havaintojen mukaan monet aloittavatkin lepoa rauhoittelun jo siirtymätilanteessa. Lepoa orientoidutaan hiljalleen käymällä vessassa ja riisumalla tai vaihtamalla päälle uniasu. Kolmessa ryhmässä lastentarhanopettaja kertoi, että riisumisesta ollaan luovuttu turhana tapana tai siksi, että tiloissa on niin kylmä. Tutkimushavaintojen perusteella niissä ryhmissä, joissa lapset riisuvat, riisutaan joko alushousujen tai otetaan pois vain päällimmäiset vaatteet tai tossut. Vaihtelua oli sekä ryhmien sisällä että ryhmien välillä. Lapsilla voi olla omia tai päiväkodin unileluja, tynnyjä tai uniasuja, jotka joidenkin lastentarhanopettajien mukaan toimivat symboleina tulevasta lepoa josta ja virittävät tunnelmaan. Samalla ne luovat kodinomaisuutta.

Lastentarhanopettajien mielipiteet jakautuivat siinä, missä vaiheessa rauhoittuminen aloitetaan. Toiset olivat sitä mieltä, että lasten on hyvä saada vielä hetki jutella ja peuhata ennen kuin he siirtyvät lepoa huoneeseen. Pienen ristiriitaisen ajatuksen peuhaamisen salliminen tuo, sillä lasten tulisi seuraavassa hetkessä kuitenkin osata rauhoittua, *''ettei samassa tunnellassa mentäisi levolle (n1)''*. *''Ruokailun jälkeen emme pidä kiirettä levolle siirtymisessä, koska se on ihana hetki höpsötellä, oleilla, halailla ja saada läheisyyttä. -- Voihan olla, että joku lapsi tarvitsisi rauhallisempaa ja hiljaisempaa (n2)''*. Toiset olivat sitä mieltä, että lepoa laskeudutaan aloittamalla rauhoittuminen jo ennen lepoa huoneeseen siirtymistä. Lapsia valmistellaan hyvissä ajoin ja tunnelmaan virittäydytään jo ruokailusta alkaen; *''ei-hän lapsi osaa käskystä rentoutua (n4)''*. Toisille lepoa huoneen ovi on kuin maaginen portti, jonka läpi kuljettaessa hiljennytään. Toisilla puolestaan lepoa huoneessakin saa vielä jutella ja leikkiä, kunnes kaikki ovat paikalla ja yhteinen satu alkaa. Tämä kävi ilmi sekä haastattelujen että havaintojen kautta. Yleistä on, että lapset voivat ottaa odottaessaan kirjan, jonka myötä jo hieman hiljennytään. Lastentarhanopettajien mukaan kirjan tarkoitus on myös pitää huoli, etteivät lapset ehtisi pitkästä odotellessaan koko ryhmän valmistumista. Lastentarhanopettajien mukaan odottelu riehaannuttaa lapsia. Eräs lastentarhanopettaja on huolissaan siitä, että pitkään kestävät siirtymätilanteet lyhentävät ja viivästyttävät lasten uniaikaa.

Havaintojen mukaan tapa tulla lepohuoneeseen sisään vaihtelee. Lastentarhanopettajat myös kertoivat haastatteluissa sisääntulosta. Joissakin ryhmissä aikuinen on lepohuoneessa vastassa. *”Rentoutumisen takia on tärkeää, että lepohuoneeseen tullaan rauhallisesti. Aikuinen on vastassa jokaista lasta ja vie lapsen sänkyyn ja peittelee. Tilanne täytyy olla alusta alkaen sellainen eikä niin, että lapset tulevat sisään yhtenä laumana ja juoksevat. Siitä tulee turvallisuuden tunnekin, kun aikuinen peittelee ja ottaa heidät yksilöllisesti huomioon (n3)”*. Joissakin ryhmissä lapset menevät lepohuoneeseen sitä mukaa, kun valmistuvat, vaikka aikuinen ei siellä vielä olisikaan. Joissakin ryhmissä kaikki odottavat käytävän puolella, kunnes aikuinen alkaa kutsua heitä sisään. Lapset voidaan kutsua kaikki kerralla, mutta monet pitävät sitä huonona, koska lapsia on silloin vaikea saada rauhoittumaan. Jotkut kutsuvat lapset sisään yksitellen ja vahtivat sisääntulon sujumista. Jotkut tulevat sisään niin, että useampi aikuinen tulee lasten kanssa joko kerralla tai pienryhmittäin.

Siirtymätilanne ja sisääntulo lepohuoneeseen ovat havaintojen mukaan monesti lepohetken heikoin lenkki, jota myös paljon mietitään. *”Olemme saaneet siirtymätilannetta rauhallisemmaksi tulemalla omaryhmittäin. Edelleenkin se on levoton. (n6)”* ja *”Kehittäisin meidän sisääntuloa. --Tilannetta voisi rauhoittaa sillä, että iltavuorolainen menisi lepohuoneeseen vähän aikaisemmin niin, että lapset voisivat siirtyä sinne ripauksittain. Siellä voisi laulaa tai soittaa levyiltä musiikkia. Silloin siihen tulisi pidempi asettumisaika eikä se lähtisi käsistä (n7)”*. Yksi ryhmä, jossa sisääntulo on porrastettu, pohtii miten satu aloitettaisiin, ettei osa lapsista jäisi siitä paitsi. He pohtivat, että lepohetken alussa muita odotellessa voisi ensin olla jotain muuta kuin sadunlukua.

Osa lastentarhanopettajista korosti, kuinka tärkeää on huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti levolle mentäessä esimerkiksi peittelemällä, silittämällä tai toivottamalla hyvää päivä-lepoa. Puolet mainitsi silittämisen ja lähes puolet peittelyn. Kosketuksella on suuri vaikutus. Muutamat mainitsivat hieromisen rauhoittavana keinona. Eräs kertoi pyrkivänsä hieroen *”maalaamaan”* tai *”kirjoittamaan”* lasten selkään. Jo pelkkä käden pitäminen lapsen päällä rauhoittaa ja luo turvaa. Eräs kertoi, että kauden aluksi joitakin lapsia täytyy pitää kiinni, jotta he pystyvät rentoutumaan. Lapsen tottuessa hän saattaa itsekin pyytää aikuista pitämään esimerkiksi levottoman jalan rauhallisena. Myös peitto voi rauhoittaa lasta. Eräs kertoi pojasta, joka nukahtaa saman tien, kun hänet käärii paketiiksi peittoon.

Haastatteluissa kävi ilmi, että yksilöllinen huomioiminen on lapsille tärkeää. Niissä ryhmissä, joissa aikuinen selkeästi kiertää kaikkien lasten luona, lapset odottavat omaa vuoroaan kovasti. Joskus lapsilla saattaa olla erityisiä toiveita aikuiselle. Lapsi saattaa pyytää aikuista esimerkiksi hieromaan jalkoja tai istumaan vierellä. On myös niitä lapsia, jotka varta vasten toivovat, että aikuinen ei tule viereen. Yksi lastentarhanopettaja kertoi, että on huomannut lapsia, jotka ovat olevinaan kuin eivät pitäisi kosketuksesta, mutta mahdollisuuden tullen nauttivatkin siitä paljon. Muutamat toivat esille, että aina ei ehdi huomioida kaikkia lapsia erikseen, kun ryhmässä on sellaisia lapsia, jotka vaativat enemmän huomiota ja aikuisen vierellä oloa. Yleisintä yksilöllinen kohtaaminen on silloin, kun lapsi pyörii tai hänen halutaan nukahtavan mahdollisimman pian. Luonnollisesti myös itkuisen tai pelokkaan lapsen vierellä ollaan herkemmin. Lepääminen edellyttää, että lapsella on emotionaalisesti turvallinen ja hyvä olo, *”voi olla vaikea keskittyä lepoon ja rauhoittumiseen, jos mielessä jyllää joku iso asia (n12)”*. Kosketuksella on nukuttava voima. Yksi lastentarhanopettaja kertoo käyneensä lasten hierontakurssin ja toivoisi pystyvänsä istuttamaan lapsiin tavan hieroa ja rentouttaa kaveriaan ennen lepoa. On myös niitä, joiden mielestä yli neljävuotiaiden ryhmässä lasten silittäminen ja vierellä olo ei ole tarpeellista. Lapsia ei aina edes haluta totuttaa tarvitsemaan aikuista. Monesti toivotaan, että lapset asettuisivat helposti levolle niin, että riittäisi kun aikuinen kiertäisi toivottamassa hyvää päiväunta, minkä jälkeen yksi aikuinen jäisi lasten kanssa.

Muutama lastentarhanopettaja sanoi kannustavansa lapsia leppäämään ja rentoutumaan kehittämällä sanallisesti etsimään hyvää lepoasentoa sekä rentouttamaan kädet ja jalat. Myös levon tärkeydestä saatetaan muistuttaa. Joskus lapseen pyritään vetoamaan muistuttamalla, että vanhemmat ovat toivoneet lapsen nukkuvan.

Hyvin usein lepoa vuorossa soitetaan rauhoittavaa musiikkia. Havaintojen mukaan se voi soida joko lepoa vuorossa tultaessa, sadun jälkeen tai sekä että. Haastatteluissa kävi ilmi, että syy musiikin soittamiselle voi olla se, että tuttu musiikki tuo turvaa ja että se voi peittää hälyääniä, joita syntyy kun lapset tulevat levolle eriaikaisesti. Musiikkivalinta on olennainen. *”Täytyy miettiä niin, ettei siellä soisi mitkään sinfoniat -- musiikissa ei saisi tulla yllätyksiä niin, että ensin on rauhallinen kappale ja seuraavaksi joku kauhea torvisoitto (n3)”*. Joitakin lapsia musiikki saattaa myös häiritä. Yksi ryhmä on luopunut musiikista juuri sen takia, että yksi lapsi oli pyytännyt sammuttamaan musiikin. Vain kolme lastentar-

hanopettajaa kertoi itse laulavansa silloin tällöin. *”Olen laulanut krokotiililaulua, jossa vuorotellen lapset saavat valita viidakkoeläimen, joka laulussa menee krokotiilin selässä (n11)”*.

6.3.2 Levottomuuksien ilmeneminen ja niiden ratkaiseminen

Yli puolet lastentarhanopettajista kertoi, että lepohetkellä on silloin tällöin tai usein levottomuutta. Muutama lastentarhanopettaja kertoi, että tämän hetkessä ryhmässä ei ole levottomuutta, mutta muistelee uransa aiemmalta ajalta kokemuksia, jolloin lepohetki on ollut haastava. Lepoetki voi pahimmillaan *”mennä ihan plörinäksi (n4)”*. Tutkimushaastattelujen mukaan äärimmillään lapsen levottomuus voi johtaa siihen, että lapsi siirretään leppämään eri tilaan toisen aikuisen kanssa. Keveimmillään levottomuus on pientä pyörimistä tai mielipahaa, joka mielletään elämään kuuluvaksi. Toisinaan on päiviä, jolloin lapset ovat kaiken kaikkiaan levottomampia, eikä kukaan usko mitään. Yksi lastentarhanopettaja kertoo, että viikonpäivissä on eroja: maanantait ja perjantait ovat levottomampia. Myös juhlapyhien aikaan lasten jännitys saattaa purkautua lepohuoneen levottomuudella. Ylipäättään muutokset aiheuttavat helposti rauhattomuutta. Esimerkiksi lapset saattavat reagoida lepopaikkojen vaihtoon. Myös lepoetken yllätykset saavat aikaan levottomuutta. Esimerkkejä tällaisista yllätyksistä ovat puhelimen tuominen lepohuoneeseen tai lapsen yllättävä vessahätä.

Lastentarhanopettajat kertoivat, että levottomuus lepohuoneessa ilmenee siten, että lapsi häiritsee joko liikkeillään tai äänellään. Lapsi saattaa riehua, lähteä paikaltaan, potkia, viuhtoa, huitoa tai tökkiä. Eräs lastentarhanopettaja kertoi lapsesta, jonka aikana jopa *”hyllyt ovat lentäneet seinistä (n13)”*. Lapsen äänenkäytöllä on myös voimakas vaikutus leporauhaan. Lapsi saattaa puhua ääneen, huudella tai huutaa suoraa huutoa, kiljua, itkeä tai nauraa.

Tutkimuksen mukaan levottomuus voidaan kuvailla ryhmän ominaisuudeksi. Tällöin ryhmää pidetään kaiken kaikkiaan niin haastavana, että lepoetki on siksi vaikea. Levottomuuden syynä voidaan pitää myös lapsiryhmän suurta kokoa tai ikäjakaumaa. Yhdessä päiväkodissa kaksi neljäntoista lapsen ryhmää leppää samassa tilassa. Lepoetki on heillä haastava. *”Joskus olen ollut vain omien neljäntoista lapsen kanssa. Rauhoittuminen on*

silloin aivan erilaista (n1)”. Monenlaiset kehitysvaiheet ja tarpeet aiheuttavat levottomuutta lapsissa. Yksi lastentarhanopettaja on sitä mieltä, että isompien lasten ryhmä on vaikeampi saada rauhoittumaan, kun harva enää nukkuu. Eräs lastentarhanopettaja kuvaili päiväkodin lepohetkeä ”*supernukkariksi*”, kun iso ryhmä lapsia lepää samassa huoneessa. Myös syksyllä uuden ryhmän aloittaessa on levottomampaa.

Tutkimuksen mukaan joissain tapauksissa yksittäinen lapsi (tai muutama lapsi) saa levottomuuden aikaiseksi. Jo yhdellä lapsella on suuri merkitys kokonaisuuden kannalta. ”*Jos yksi häiritsee, ei kukaan muukaan lepää (n11)*”. Lapset saattavat koetella rajoja satunnaisesti tai toistuvasti. Usein häiritsevä lapsi on erityislapsi. Jotkut pitävät häiritsemistä tahattomana. Lapselle voi olla hyvin vaikea rentoutua ja rauhoittua. Esimerkiksi autistinen lapsi voi olla todella haastava lepohekellä. Joillakin lapsilla on taito saada muut mukaan aloittamaansa häiriköintiin. ”*Jos joku saa päähänsä alkaa hokea jotain, se leviää joka puolelle, jos alusta on otollinen (n14)*”. Jotkut lapset saattavat provosoitua jonkun tietyn lapsen seurasta. Lepopaikkoja mietitään monesti sen kannalta, missä kukakin pystyy parhaiten rauhoittumaan. Monet lastentarhanopettajat puhuivat ”*enemmän aikuista tarvitsevista lapsista*”. He kertovat, että jos tällaiset lapset ovat samanaikaisesti levottomalla tuulella, saattaa lepohetki olla hyvin levoton.

Lapsen levottomuus voi johtua myös puhtaasti väsymyksestä ja ylikierroksista. ”*Yksi lapsi on sellainen, että jos hänen vieressään ei ole, hän pistää ihan ranttaliksi. Hän nukahtaa helposti, kun aikuinen on vieressä ja herää viimeisten joukossa (n11)*”. Jotkut pitävät olennaisena tietää, mitä lapsen päivässä on tapahtunut ennen lepohetkeä. Lepohekellä tulee usein esiin, mikäli lapsella on sattunut jotain poikkeavaa. Muutama lastentarhanopettaja pitää tärkeänä, että aikuiset päivittävät lasten kuulumiset ennen lepohetkeä, jotta lapseen osataan suhtautua oikein.

Myös aikuinen voi vaikuttaa lepohetken levottomuuteen omalla epävarmuudellaan, stressillään tai jännittämislään. Muutamat niistä, joilla ei lepo huoneessa ole ongelmia lepo rauhan kanssa, korostivat oman kokemuksensa ja ammattitaitonsa merkitystä. ”*Lepo hetki on sellainen, ettei ihan kuka tahansa välttämättä saa lapsia rauhoittumaan -- Me olemme kuitenkin konkareita (n13)*”. Moni tuo esille, että lapset haastavat aikuista ja testaavat häntä. Harvemmin lepo huoneessa olevaa aikuista saatetaan testata enemmän.

Levottomuuksien ratkaiseminen

Ryhmien välillä on suuria eroja siinä, miten he painottavat sääntöjä. Noin puolet lastentarhanopettajista mainitsi jonkinlaisia lepohetken sääntöjä. Osa myös korosti, ettei mitään sääntöjä ole tarvittu tai niistä ei juuri tarvitse sanoa, koska lepohetki sujuu muutenkin hyvin. Muutamat lastentarhanopettajat kertoivat, että lepohetkellä on selkeät säännöt, jotka ovat lapsille tutut ja joita aika ajoin käydään lasten kanssa läpi. Yksi lastentarhanopettaja on piirtänyt säännöt paperille. Hän korosti, kuinka tärkeää on, että lapsille puhutaan säännöistä ja käydään puhuen läpi hankalia tilanteita. Muutamat kertoivat, että on tärkeää tehdä syksyn alkaessa lapsille selväksi, miten heidän odotetaan lepohetkellä olevan. *”Kun syksyllä jaksaa olla jämäkkä ja asettaa lapsille tietyt säännöt ja rajat, niin joulun jälkeen ei enää tarvitse tehdä mitään. Sitten se sujuu (n13)”*. Säännöt voivat tulla selviksi myös epäsuorasti. Esimerkiksi *”peittely on merkki, että suukaan ei enää aukea (n9)”* tai *”alan lukea vasta, kun on rauhallista (n2)”*.

Lastentarhanopettajien puheessa toistui usein, että täysin paikallaan ei tarvitse olla, mutta leporauha täytyy antaa eli kaveria ei saa häiritä. Monia ei sinänsä haittaa, että lapsi käyttäytyisi levottomasti, kunhan hän ei häiritse muita. Tämä melko paradoksaalinen odotus kiteytyy lauseeseen: *”Jos ei itse pysty rauhoittumaan, niin ei siellä häiritä muitakaan (n9)”*. Myös pienempien unentarpeeseen vedotaan usein, kun vaaditaan leporauhaa. Monet lastentarhanopettajat puhuivat *”jumppaamisesta”*, jolla he tarkoittavat sängyssä jalkojen ja käsien heiluttelua. Jumppaaminen ei yleensä ole sallittua. Toinen liikkumisesta käytetty termi on *”pyöriminen”*, joka on kevyempää liikkumista, joka usein sallitaan tietyillä ehdoilla (kunhan se ei ole häiriöksi muille ja kunhan pää pysyy tyynyssä). Muutamat myös korostivat, ettei lapsen tarvitse maata liikkumatta tai hengittämättä, vaan tietty pyöriminen ja paikan hakeminen kuuluu myös unen hakemiseen ja voi auttaa rentoutumaan. *”Emme kiinnitä häneen huomiota tai ala veivaamaan hänen kanssaan. Jos siitä tekee ongelman, se paisuu (n7)”*. Eräs haastateltava toi esiin myös kasvukivut syynä jalkojen heiluttelulle. Lapsen tunteminen auttaa päättämään, mihin pyörimiseen kannattaa puuttua ja mihin ei. Joskus muut lapset saattavat provosoitua häiritsemään, jos aikuinen lähtee levottoman lapsen luo. *”Monissa kohdissa oppii luottamaan siihen, että tietää, että vaikka lapsi nyt vähän tekeekin noin, niin kyllä se siitä rauhoittuu (n13)”*.

Melko usein myös mainittiin puhumattomuuden ja hiljaisuuden sääntö. Osalla lepohuone on selkeästi hiljaisuuden aluetta, osa sallii pienen supattelun unikaverin kanssa. Ääntely on monilla kiellettyä siksi, että sillä on taipumus lähteä leviämään nopeasti. *”Täytyy nähdä, missä tuli syttyä, ja sammuttaa juuri se oikea tuli ennen kuin se tarttuu (n1)”*. Jumppaaminen on monesti kiellettyä myös siksi, että siitä aiheutuu melua, kuten sängyn natinaa tai kolinaa. Muita mainittuja sääntöjä olivat: pää pysyy tyynyssä, omasta sängystä ei saa lähteä liikkumaan, sänkyä ei heilutella, pidetään lepo-/makuuasento, mukana ei saa olla muita leluja kuin unikaveri ja pissalla käydään ennen lepohetkeä. Sääntöjen noudattamisen mittarina on joillakin se, ettei *”ole tarvinnut sanoa kertaakaan”* tai lapsi on *”osannut olla rauhallisesti”*.

Keinot puuttua levottomuuteen ovat monenlaiset. Sen kerrottiin olevan lapsen lähellä oloa ja positiivista kannustamista tai selkeää kurinpitoa ja komentamista. Yleensä levottomuudet saadaan jollakin tavalla ratkeamaan, viimeistään ajan kanssa. Yksi haastateltava kertoi myös lapsesta, jonka kohdalla mikään ei auttanut. Yksi lastentarhanopettaja kertoi, että rauhallinen lepohetki on hyvin satunnainen. Raiteiltaan mennyt lepohetki on erään lastentarhanopettajan mielestä todella vaikea kääntää ja vaatii pitkäjänteistä työtä.

Haastatteluissa kävi ilmi, että yleisintä on mennä levottoman lapsen viereen. Joitakin lapsia rauhoittaa silittäminen ja lähellä olo. Lapsi saatetaan ottaa jopa kainaloon. Kaksi haastateltavaa kertoi tilanteista, joissa oli tarvittu järeämpiä otteita: *”lapsi vei tilanteen kerta toisensa jälkeen kiinnipitoon (n6)”* ja *”yhden lapsen kanssa täytyi olla puoliväkisin sylissä, päällekkäin ja ristikkäin (n2)”*. Lepohetken koossa pitämiseen saatetaan tarvita useampia aikuisia. Joskus aikuisia on kaksi, joskus tarvitaan kaikki kolme ryhmän aikuista. Yleensä yksi aikuinen lukee satua eikä pysty siksi keskittymään yksittäisiin lapsiin niin paljon. Toisen aikuisen ollessa lepohuoneessa pystytään keskittymään myös haastavaan lapseen. Toiset pitävät rauhoittavana asiana lasten luona kiertelyä, toiset kokevat sen lapsia häiritseväksi.

Joskus aikuinen *”joutuu näyttämään viimeistä itseään (n14)”* eli komentamaan ja olemaan vihainen. Negatiivisuus ei ole tavoiteltavaa, mutta muutamat painottivat tiukkuuden ja jämäkkyyden merkitystä lepohetken onnistumisessa. Erään lastentarhanopettajan mielestä aikuiset eivät ole tarpeeksi tiukkoja niissä päiväkodeissa, joissa on paljon ongelmia lepo-

hetkellä. Lapsille tulee olla selkeää, miten lepoaika on. ”Lapsille täytyy tehdä alusta alkaen selväksi, ettei siellä saa puhua. Jos toisinaan saa ja toisinaan ei, niin lapset kokeilevat sitä joka kerta (n7)”.

Harvoissa tapauksissa suurta levottomuutta aiheuttava lapsi siirretään pysyvästi kokonaan toiseen huoneeseen yhden ryhmän aikuisen tai esimerkiksi avustajan kanssa. Puolet haastatelluista kertoi satunnaisista kerroista, jolloin lapsi on poistettu lepoaikaan. Poistaminen on hyvin vahva keino ja sitä pyritään välttämään mahdollisimman pitkälle. Sillä tavalla aikuinen kuitenkin pystyy ”näyttämään kaapin paikan (n9)”. Pahimman häiriköijän poistaminen saatetaan tehdä muille esimerkiksi tai siksi, että lapsi ei kerta kaikkiaan pysty antamaan muille leporauhaa. Eräs lastentarhanopettaja kertoi, että kerran häiriköivä lapsi kävi naapurin lepoaikaan nukkumassa päiväunet. Hänen mielestään lapsen siirtäminen pois ryhmästä oli niin suuri asia, että sitä tuli käsitellä yhdessä lasten kanssa vielä aamupäivällä. Muuten voi olla vaarana, että tilanteesta jäisi lapsille pelottavia muistoja. Eräs lastentarhanopettaja kertoi, ettei hän koskaan poista lasta lepoaikaan, koska ei pysty vahtimaan häntä. Sen sijaan hän saattaa laittaa lapsen hetkeksi penkille rauhoittumaan.

Joskus lapsi ”laitetaan harjoittelemaan” lepoaikaan tuloa uudelleen. Tämä tarkoittaa sitä, että jo kerran tultuaan lapsi joutuu tulemaan sisään uudelleen odotetulla tavalla. Toisaalta lepoajan aikana häirinnyt lapsi saattaa joutua harjoittelemaan lepoaikaa, kun muiden osalta lepoaika jo päättyy. ”Jos lapsi pistää aivan pötköksi lepoaikaan, hän jää harjoittelemaan muutamaksi minuutiksi, kun muut jo nousevat pukemaan ja leikkimään (n11)”.

Kahdessa ryhmässä lepoaikaan yleinen levottomuus on pyritty korjaamaan erilaisilla kannustinjärjestelmillä. Yhdessä päiväkodissa lapset keräävät hyvällä käytöksellään tähtiä tauluun, jossa jokaisella lapsella on oma rivinsä. Kriteerit tähtien saamiselle on käyty yhdessä läpi. Toisessa päiväkodissa rauhallisesti levolla olleet lapset ansaitsevat kiitoshelmiä yhteiseen lasipurkkiin. Kun helmiä on tarpeeksi, niistä suunnitellaan jotain yhteistä kiivaa. ”Tähtitaulu on auttanut rauhoittamaan lepoaikaan, joka oli välillä todella rauhaton (n10)”.

Lastentarhanopettajat toivat esille myös kevyempiä, mutta usein tehokkaita tapoja puuttua levottomuuteen. Näitä ovat katsekontakti, kannustava ele (kuten peukalon pystyyn nosta-

minen), peittely, huomiotta jättäminen tai sadun luvun hetkellinen lopettaminen. Eräs lastentarhanopettaja kertoi, että sai lapset lopettamaan häiritsevän nauramisen sadun aikana opettamalla heitä nauramaan itsekseen tyynyyn. Nauramista ei tarvinnut kieltää, mutta into nauraa häiritsevästi väheni. Myös paikkoja vaihtamalla voidaan saada ihmeitä aikaan. Yläsängystä alasänkyyn joutuminen voi olla lapselle herättävä asia ja jopa statuksen menetyks. Joskus lapselle saatetaan rakentaa oma soppi, jossa on helpompi rauhoittua. Myös hiekkapeitto voi auttaa fyysisesti levotonta lasta.

6.3.3 Lepohetken pedagoginen kehittäminen

Puolet haastatelluista lastentarhanopettajista oli sitä mieltä, että ryhmän aikuiset ajattelevat ja toimivat hyvässä yhteistyössä ja ovat keskenään samaa mieltä siitä, miten päivälepo tulisi järjestää. Yli puolessa ryhmistä päivälepo varta vasten suunnitellaan. Näin on etenkin uuden tiimin aloittaessa ja niissä ryhmissä, joissa useampi ryhmä tekee yhteistyötä. Yksi lastentarhanopettaja esitteli ryhmävasua, jonka yksi osa-alue on päivälepo. Hänen ryhmässään ryhmävasuun on kirjattu, miten aikuiset toimivat (muun muassa peittelevät lapset huomioiden lasten toiveet), mitä tavoitteita on asetettu lapsille (lapset totuttelevat rauhoittumiseen ja lepäämiseen, mikä joillekin lapsille on yllättävän hankalaa) ja mikä on päivälepon sisältö (rauhallinen musiikki, satu ja sadun jälkeinen hiljaisuus). Se, mikä toimii ja on hyväksi lapsille vaihtelee myös lapsiryhmän mukaan ja siksi suunnittelua tarvitaan joka syksy. Ryhmän yhteinen suunnittelu kohdistuu käytännön järjestelyihin, kuten lepo hetken pituuteen ja ajankohtaan, aikuisten määrään ja vastuuvuoroihin sekä lepo hetken sisältöön ja struktuuriin. Samalla kuulostellaan onko toimintatavoissa eroja aikuisten kesken. Vaihtamismahdollisuudet nähdään hyvin vaihtelevasti. Äärimmillään ollaan sitä mieltä, että lepo hetki toteutuu talossa kuin talossa samalla tavalla eikä sitä juurikaan kannata edes miettiä. Toisessa ääripäässä ajatellaan, että lepo hetkijärjestelyissä on paljon tehtävissä. Ratkaisevana pidetään halua uudistaa. Yksittäisiä mainintoja ryhmässä tehdyistä uudistuksista olivat muun muassa turhana koetusta riisumisesta luopuminen; häiritsevästä vahdinvaihdosta luopuminen (jolloin toinen aikuinen myös vapautuu pitkäjänteisempään työskentelyyn esimerkiksi toimistossa); sisääntulon kehittäminen (joka usein on lepo hetken levotomin hetki); tilaratkaisujen uudistaminen ja jakaminen nukkujiin ja lepääjiin.

"Lepohetken jakaminen kahtia on armelias ja salliva tapa hoitaa päivälepo. Vanhemmilta on tullut paljon kiitosta tästä (n12)". Kahdessa päiväkodissa oli yhdistetty kahden ryhmän lepääjät ja nukkuajat. Lastentarhanopettajat kertoivat, miten ratkaisuun oli päädytty ja miten järjestely toimii. Lapsiryhmän jakaminen nukkujiin ja lepääjiin oli lähtenyt lasten erilaisista nukkumistarpeista ja vanhempien toiveista. Toisaalta se oli myös ratkaisu kahden ryhmän ongelmaan, joka muodostui, kun aiemmin heränneiden lasten piti yrittää olla hiljaa muiden vielä nukkuessa. *"On hassua, että joka sopessa nukutaan ja huoneiden etuosa on hiljaista tilaa ja hereillä olevat lapset leikkivät käytävillä (n4)".* Kun kahden ryhmän nukkuajat on keskitetty yhden ryhmän tiloihin, voidaan toisen ryhmän tiloissa leikkiä vapaasti. Lastentarhanopettaja kertoi, että muutos voi olla aikuisille haastava. Aikuiset ovat monesti jäykkiä ja tottuneet hoitamaan vain oman ryhmänsä lapsia. Lapset kyllä tottuvat hänen mukaansa nopeasti uuteen systeemiin. Toinen lastentarhanopettajista kuvaili uuden systeemin sisäänajovaihetta. Ennen uuden tavan omaksumista, asiasta oli keskusteltu monessa palaverissa noin puolen vuoden ajan. Tätä seurasi kokeilu, jonka myötä käytäntö jäi.

Tutkimuksen mukaan ryhmissä on hyvin vaihtelevaa se, kuinka paljon sisältö on sovittu yhteisesti. Joissakin ryhmissä on selkeästi sovittu, että kaikki toimivat samalla tavalla. Varsin usein päivälevon kerrotaan sujuvan omalla painollaan ja hyvässä yhteisymmärryksessä ilman suuria pohdintoja. Parhaimmillaan yhteistyö on niin saumatonta, että *"tiedämme pelkästä katseesta, mitä toinen ajattelee (n7)".* Joissakin ryhmissä taas jokainen aikuinen suunnittelee itse, mitä lepohetkellä tekee. Aikuinen voi esimerkiksi päättää, haluaako lukea sadun vai laittaaako satuäänitteen tai haluaako laulaa vai ei. Yksi lastentarhanopettaja kertoi, että sisään-tulo vaihtelee aikuisen mukaan: joku pyytää lapsia yksi kerrallaan, joku pyytää lapset pienryhmittäin, joku kaikki lapset kerralla. On myös vaihtelua siinä, miten yksilöllisesti lapset kohdataan: joku peittelee kaikki lapset ja toinen vain muutaman lapsen. Kolme lastentarhanopettajaa kertoi, että heillä lapset tulevat lepohetkelle eriaikaisesti ja aikuisia on mukana useampi. Heidän ryhmissään jokaisella aikuisella on oma tapansa toimia. Yksi lastentarhanopettajista kertoi, että ryhmän aikuisista vain hän antaa lasten ottaa sänkyyn kirjan muuta ryhmää odottaessa. Yksi kertoo, että hänelle lepo huone on hiljaisuuden huone, mutta muut ryhmän aikuiset antavat lasten jutella. Jotkut ajattelevat, että lapset oppivat nopeasti, miten kenenkin kanssa toimitaan ja mitä keneltäkin aikuiselta pyydetään. Joitakin lapsia kiinnostaa paljon, kuka aikuinen on tulossa lepo hetkelle. *"Se liittyy ehkä siihen, että jotkut ovat olleet [lepo huoneessa] pidempään ja siihen, että auktoriteetti vaih-*

telee. Toisten kanssa saa pelata enemmän, toisten kanssa lapset nukkuvat ilman, että aikuisen tarvitsee sanoa mitään (n13)”. Jotkut lastentarhanopettajista kokee suuret vaihtelut aikuisten toimintatavoissa hyvin hajottavina. ”Meillä on ehkä vähän liikaa variaatiota. Varsinkin tässä ryhmässä olisi fiksumpi tehdä niin, että olisi yksi tietty tapa (n11)”. Yksi lastentarhanopettaja kertoi, että ryhmässä on tapana tulla lepohuoneeseen omahoitajan kanssa. Ryhmässä on hänen mukaansa lapsia, jotka eivät rauhoitu lainkaan ilman, että omahoitaja on käynyt lapsen luona.

Muutammat lastentarhanopettajista toivat esiin erot kasvatustyyliissä ja kasvattajan persoonassa. Mainittiin esimerkiksi vaihtelu tiukkuuden asteessa ja toleranssi puuttua häiritseviin asioihin. Persoonaan liittyvät tekijät koetaan niin voimakkaiksi, että itselle ominaisten tapojen takia on vaikea toimia ryhmässä samalla yhteisesti sovitulla tavalla. Esimerkiksi yksi lastentarhanopettaja haluaisi, että ryhmän aikuisilla olisi yhtenäinen tapa toimia lasten tullessa lepohuoneeseen. Hänen mielestään laulaminen olisi luontevaa, mutta koska se ei ole kaikille luontevaa, ei tapaa olla voitu edes ajatella.

Ryhmän aikuiset käyvät keskustelua lepohetkistä hyvin vaihtelevasti. Muutammat kertoivat käyvänsä keskustelua paljon. Eräs lastentarhanopettaja kertoi, että tiimipalaverissa puhutaan siitä, kenellä lapsella menee hyvin ja kuka tarvitsisi tukea ja mitä voitaisiin tehdä, jotta lepohetki sujuisi paremmin. Toisilla keskustelu kohdistuu enemmän käytännön järjestelyihin, kuten lasten paikkoihin. Toisilla keskustelu on enemmän kasvatusarvoihin, kuten ilmapiiriin ja toiminnan tavoitteisiin liittyvää. *”Koetamme painottaa, että lepohetki on positiivinen ja mukava yhteinen asia (n12)”. Muutama toivoisi, että keskustelua käytäisiin enemmän, jotta yhteinen arvopohja kirkastuisi. On ryhmiä, joissa keskustelua käydään vain ongelmatilanteissa.*

Haastatteluissa tuli ilmi, että ryhmän aikuisten välillä saattaa olla myös erimielisyyksiä esimerkiksi yksittäisistä lapsista tai heille sopivista lepopaikoista tai siitä, miten perheiden toiveisiin vastataan ja mihin suostutaan. Joskus aikuiset voivat myös olla eri mieltä siitä, mihin päivälevolla pyritään eli kauanko lasten tulisi levätä. Kesken kauden ryhmään mukaan tuleva lastentarhanopettaja yleensä sopeutuu ryhmässä vallitsevaan tapaan. Muutama kertoi, että olisi halunnut muuttaa toimintatapaa, mutta pitää tiimityön sujuvuuden kannalta parempana, ettei omia näkemyksiä tuo liian nopeasti ja liian vahvasti esille, vaan mie-

luummin myötäilee vallitsevaa. Joustavuutta ja asioiden sujumista arvostetaan ja monet haluavat välttää konflikteja, joita eriävän mielipiteen esiintuominen voisi herättää. Aikuis-ten yhteinen linja heijastuu lapsiin ja luo heille turvaa ja on siksikin tärkeä. Muutama lastentarhanopettaja toi esille avoimen keskustelun tärkeyden: *”työtä tehdään omalla työhistorialla, pedagogisella kokemuksella ja arvomaailmalla eikä ole mitään opusta, jota seurata. Jos joku käytännön asia hankaloittaa arkea, täytyy nostaa asia esille ja keskustella (n4)”*.

6.4 Minkälaiset fyysiset puitteet lepohuoneessa on?

Lähes kaikissa tutkimuspäiväkodeissa kaikki ryhmän lapset lepäsivät samassa tilassa. Yleisimmin tämä tila oli yksi ryhmän tiloista. Neljä ryhmistä lepäsi päiväkodin yhteiskäytössä olevassa jumppasalissa. Kaksi näistä jakoi lepääjät jumppasaliin ja nukkuja lähtivät naapuriryhmän lepoahuoneeseen, joka oli perinteisen mallin mukaan yksi ryhmän toimintatiloista. Yksi päiväkodeista oli päättänyt yhdistämään kaksi neljäntoista lapsen ryhmää yhteen lepoetken ajaksi. Tilat aiheuttavat lastentarhanopettajien mukaan lepoetken järjestylihin jonkin verran haasteita. Suurin haaste on tilojen riittävyys levon jälkeisiin leikkeihin. Toinen haaste on äänieristyksen puutteellisuus. Siirtymätilanne oli myös paljon sidoksissa ryhmän tiloihin kokonaisuudessaan. Toisissa päiväkodeissa ryhmän tilat olivat kompaktisti lähekkäin ja aikuisella oli näköyhteys useampaan huoneeseen. Toisissa päiväkodeissa puolestaan tilat olivat enemmän hajallaan. Yhdessä päiväkodissa lepoahuone oli selkeästi eri puolella taloa.

Havaintojen mukaan lepoahuone valmisteltiin yleensä aamupäiväulkoilun aikana tai viimeistään, kun lapset siirtyivät ruokailemaan. Yksi aikuisista huolehti lepoahuoneen saattamisesta kuntoon lepäämistä varten. Lapset lepäsivät joko sängyissä tai patjoilla. Yleisintä oli, että lapsilla on sängyt. Tilat on pyritty käyttämään mahdollisimman tehokkaasti. Siksi sängyt ovat joko kaappikerrossängyjä tai kerrossängyjä/ sängyjä, joiden alta saa vedettyä vielä matalampia lisäsängyjä. Kaikissa ryhmissä sängyt eivät riittäneet kaikille lapsille. Tällöin lattioille levitettiin lisäksi patjoja. Muutamassa ryhmässä kaikki lapset lepäsivät patjoilla, yhdessä ryhmässä lapsilla oli ohuet jumppamatot. Lepoahuoneet olivat useimmiten ahtaita ja sängyt olivat vierä vieressä.

Haastattelussa ei erikseen kysytty, miten fyysistä ympäristöä muokkaamalla voidaan lepoa edistää. Osa lastentarhanopettajista kuitenkin nosti esille siihen liittyviä tekijöitä kuvaillessaan hyvää lepoa ja rauhaantumista edistäviä tekijöitä. Näkösuojien, sermien tai väliverhojen avulla saadaan lapsia rauhoittumaan. Lapset lepäävät usein hyvin tiiviisti pienessä tilassa, jolloin omat pienet sopet voivat auttaa lasta löytämään leporauhan. Kerrossänkyjä pidetään usein hyvinä juuri siksi, että niihin lapsille muodostuu oma pieni kolo. Samalla kaappisängyt hankaloittavat aikuisen lähellä oloa. Yhdessä ryhmässä lapsille oli tehty patjoista kaarenmuotoiset ”*kissanmajat*”, joihin lapset olivat lastentarhanopettajan mukaan ihastuneet. Sermit voidaan myös kokea häiritsevinä. ”*Jotkut aikuiset laittavat lapsille rauhaa sermeillä, minä puolestani puran ne. Haluan, että minä näen lapset ja lapset näkevät minut (n13)*”. Oma sänkypaikka on lapsille tärkeä. Jotkut niistä lastentarhanopettajista, joiden ryhmässä lapset lepäävät patjoilla, halusivat lapsille sängyt. He ajattelevat, että sängyt ovat selkeämmin lapselle oma paikka, jota voi tehdä henkilökohtaisemmaksi peitoilla ja tyynyillä. Tilojen muokattavuuden ja monikäyttöisyyden takia sänkyjä ei kuitenkaan laiteta. Sängyt vievät leikki-, jumppa- ja juhlasalilta kallisarvoista tilaa. Yleensä lapsilla oli peitot ja tyyny, mutta joukossa oli myös muutama ryhmä, joilla ei ollut lainkaan tyynyjä. Joissakin ryhmissä lapsilla oli vain pussilakanat. Yhdessä ryhmässä lapsilla oli naulakoilla kangaspussit, jotka lapset ottivat mukaansa mennessään lepohuoneeseen. Pussissa säilytettiin peittoja ja tyynyjä, jotka lapset itse ottivat esille odottaessaan muita lepohuoneeseen.

Havaintojen mukaan lepotunnelmaan pyrittiin vaikuttamaan vähentämällä valoa. Yleensä huhtikuisessa lepohuoneessa oli sälekaihtimista ja pimentävistä rullaverhoistakin huolimatta vain hiukan hämärää. Vain yhdessä ryhmässä huoneessa oli selkeästi pimeää. Hyvin harvoin huonetta valmisteltiin muilla tavoin kuin laittamalla sängyt tai patjat kuntoon ja vetämällä verhot kiinni huonetta hämärtämään. Muutamassa ryhmässä laitettiin pieni lukuvalo palamaan. Yksi lastentarhanopettaja mainitsi raikkaan huoneilman edistävän lepoa, mutta vain alle puolet ryhmistä tuuletti huoneen. Myös lasten unilelut saatettiin laittaa valmiiksi sänkyyn odottamaan. Tutkimushavaintojen mukaan lepohuoneen sisustukseen ei kiinnitetä paljoa huomiota, eivätkä lastentarhanopettajat nostaneet asiaa esille myöskään puheessaan. Huoneet olivat usein sisustettu melko laitosmaisesti. Vaaleat liinavaatteet toivat jonkin verran rauhaa lepohuoneeseen ja joissakin ryhmissä myös verhojen väri oli rauhoittava. Oli myös tiloja, joiden värimaailma ja sisustus oli todella räikeä ja levoton.

6.5 Mitkä ovat pedagogisen toiminnan keskeisimmät lepohetken levollisuuteen vaikuttavat tekijät?

Tähän tutkimuskysymykseen vastattiin havainnointiaineiston avulla. Tutkimushavainnot pisteytettiin Aineiston analyysi -kappaleessa esiteltyjen mittareiden (toiminnan struktuuri, aikuisen vuorovaikutuksen laatu, aikuisen olemus lepoahuoneessa ja aikuisen fyysinen etäisyys lapsiin) ja lasten levollisuusasteikon avulla. Kaikilla neljällä mittarilla saatuja tuloksia verrattiin lasten levollisuusasteikon tuloksiin. Taulukkoon 6 on koottu kaikkien ryhmien kaikkien osa-alueiden keskiarvopisteet sekä lasten levollisuuspisteet.

TAULUKKO 6. Mittareiden keskiarvopisteet ja lasten levollisuuspisteet ryhmittäin.

	Toiminnan struktuuri	Vuorovaikutuksen laatu	Aikuisen olemus	Fyysinen etäisyys	Lasten levollisuus
n1	2,3	3,25	2,4	2,25	3
n2	3,8	3,5	2,8	3	3
n3	4	4	3,8	3	4
n4	3	1	1,2	2,75	1
n5	3	3,25	3,4	2,5	3
n6	2,3	3	2,4	3,5	1
n7	3,3	2,75	2,8	1,75	3
n8	4	4	3,6	3,75	4
n9	2,8	3	2,8	2,75	3
n10	1,3	1,75	1,4	1	2
n11	2	2	1,6	3	1
n12	3,3	2,75	2,8	1	3
n13	3,5	2,5	2	2,25	3
n14	4	4	4	2,75	4

Seuraavaksi käsitellään jokainen mittari erikseen. Jokaisen ryhmän saamat keskiarvopisteet jokaisella neljällä mittarilla mitattuna on koottu omiin taulukkoihinsa yhdessä levollisuuspisteiden kanssa. Tämän jälkeen mittarin keskiarvopisteitä on verrattu lepohetken levollisuuteen asettamalla tulokset koordinaatistolle.

6.5.1 Toiminnan struktuuri

Toiminnan struktuuri -mittari koostui kuudesta eri janasta, joiden ääripäitä kuvaavat havaintolauseet on kuvattu alla. Toisessa ääripäässä toiminta oli hajanaista ja toisessa strukturoidua.

Toiminta hajanaista:

- Aikuiset kulkevat edestakaisin siirtymätilanteessa. (1 p)
- Lapset säntäilevät eivätkä näytä tietävän, mitä tapahtuu tai mitä heiltä odotetaan. (1 p)
- Sisääntulo on kaoottinen tai vaatii paljon opastusta. (1 p)
- Aikuinen on poissaoleva. (1 p)
- Siirtymätilanteessa on paljon organisoimatonta odottelua. (1 p)
- Lepohuoneessa tapahtumat ovat sekavia (esim. vähän sitä ja vähän tätä tai satu alkaa ennen kuin kaikki ovat paikalla). (1 p)

Toiminta strukturoitua:

- Aikuisilla on selkeät paikat siirtymätilanteessa. (4 p)
- Lapsille on selkeää mihin he menevät, ja ”koreografia” on selkeä. (4p)
- Sisääntulo lepuhuoneeseen sujuu omalla painollaan tutulla tavalla (rutiini). (4 p)
- Aikuinen on vahvasti läsnä. (4 p)
- Odottelu on minimoitu. (4 p)
- Lepohetki etenee selkeästi. (4 p)

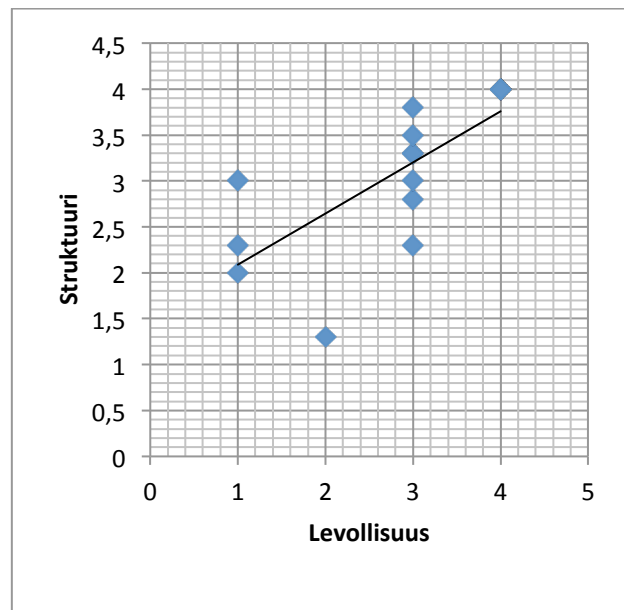
Tällä mittarilla mitattuna kolmessa tutkimusryhmässä toiminta oli erittäin strukturoitua.

Näissä ryhmissä siirtyminen ruokailusta lepuhetkelle sujui lapsille tutulla tavalla, eikä aikuisten tarvinnut neuvoa ja ohjata lapsia juuri lainkaan. Aikuisilla oli myös selkeät paikat siirtymätilanteessa ja he olivat koko ajan lapsia varten. Tapahtumat etenivät määrätietoisesti, eikä tilanteessa syntynyt turhaa odottelua tai hälinää. Ryhmien saamat pisteet näkyvät taulukossa 7. Toiminnan struktuurilla oli yhteys lasten levollisuuteen lepuhetkellä.

Lapset olivat täysin levollisia juuri niissä kolmessa ryhmässä, jotka tällä mittarilla mitattuna saivat korkeimmat pisteet. Tämä käy ilmi kuviosta 2.

TAULUKKO 7. Toiminnan struktuuri -mittarin keskiarvopisteet ryhmittäin.

	Toiminnan struktuuri	Lasten levollisuus
n1	2,3	3
n2	3,8	3
n3	4	4
n4	3	1
n5	3	3
n6	2,3	1
n7	3,3	3
n8	4	4
n9	2,8	3
n10	1,3	2
n11	2	1
n12	3,3	3
n13	3,5	3
n14	4	4



KUVIO 2. Toiminnan struktuuri -mittarin keskiarvopisteet suhteutettuna ryhmien levollisuuspisteisiin.

6.5.2 Aikuisen vuorovaikutuksen laatu

Aikuisen vuorovaikutuksen laatu -mittari koostui neljästä eri janasta, joiden ääripäitä kuvaavat havaintolauseet on kuvattu seuraavaksi. Toisessa ääripäässä aikuisen käytös oli autoritääristä ja kontrollikeskeistä ja toisessa lapsilähtöistä.

Aikuisen käytös on autoritääristä ja kontrollikeskeistä:

- Puhetapa on komenteleva. (1 p)
- Äänenkäyttö on kireää. (1 p)
- Vallitsee kova kuri. (1 p)
- Lapset asettuvat ”uhkailuin”. (1 p)

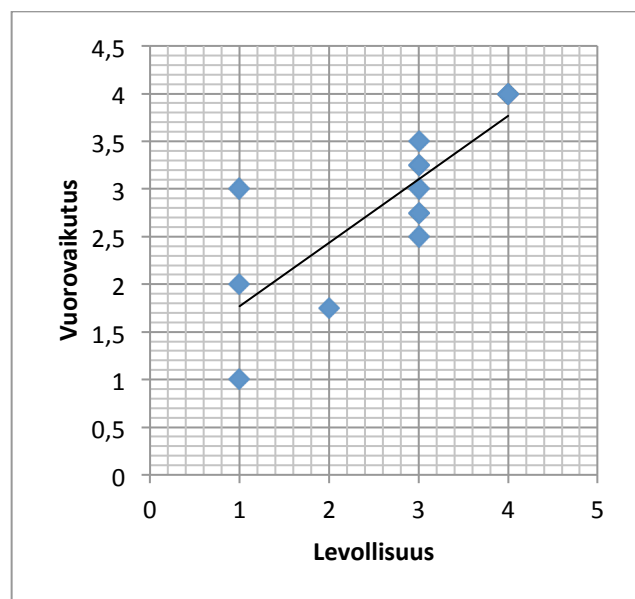
Aikuisen käytös on lapsilähtöistä:

- Puhetapa on lempeä ja lasta arvostava. (4 p)
- Aikuinen on kannustava. (4 p)
- Aikuisesta huokuu luottamus. (4 p)
- Lapset asettuvat luontevasti. (4 p)

Tällä mittarilla mitattuna korkeimpiin pisteisiin ylsivät samat kolme ryhmää, joilla myös toiminta oli hyvin strukturoitua. Näissä ryhmissä aikuiset puhuivat siirtymätilanteessa lasta arvostavalla tavalla ja lasta kannustaen. Aikuisen olemuksesta huokui luottamus lapseen. Siirtyminen lepoaikaan sujui luontevasti ilman, että aikuisen tarvitsi komentaa lapsia. Aikuisen vuorovaikutuksen laatu suhteessa lasten levollisuuteen noudatti lähes täsmälleen samaa kuviota kuin toiminnan struktuurin ja levollisuuden välinen suhde.

TAULUKKO 8. Aikuisen vuorovaikutuksen laatu -mittarin keskiarvopisteet ryhmittäin.

	Vuorovaikutuk- sen laatu	Lasten levollisuus
n1	3,25	3
n2	3,5	3
n3	4	4
n4	1	1
n5	3,25	3
n6	3	1
n7	2,75	3
n8	4	4
n9	3	3
n10	1,75	2
n11	2	1
n12	2,75	3
n13	2,5	3
n14	4	4



KUVIO 3. Aikuisen vuorovaikutuksen laatu -mittarin keskiarvopisteet suhteutettuna ryhmien levollisuuspisteisiin.

6.5.3 Aikuisen olemus lepohuoneessa

Aikuisen olemus lepohuoneessa -mittari koostui viidestä eri janasta, joiden ääripäitä kuvaavat havaintolausekkeet on kuvattu seuraavaksi. Toisessa ääripäässä aikuisen olemus on stressaantunut ja toisessa rauhallinen.

Aikuisen olemus on stressaantunut:

- Elekieli on luotaantyöntävää ja äkkipikaista. (1 p)
- Äänenkäyttö on kovaa. (1 p)
- Puhuu paljon. (1 p)
- Liikkeet ovat hätäisiä. (1 p)
- Aikuisella on vahtiva katse tai olemus. (1 p)

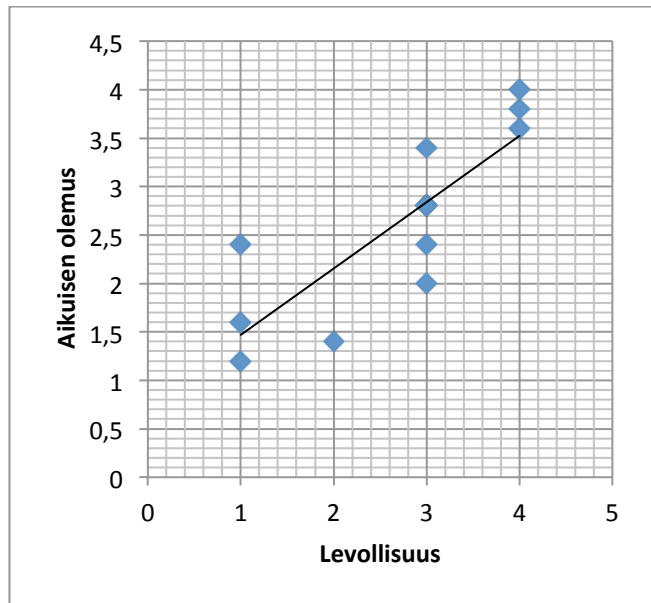
Aikuisen olemus on rauhallinen:

- Elekieli on pehmeää. (1 p)
- Puhuu pehmeämmällä/hiljaisella äänellä. (1 p)
- Välttelee puhetta ja käyttää muita kommunikointikeinoja. (1 p)
- Liikkeet ovat rauhallisia. (1 p)
- Mallia antava rauhallinen olemus (1 p)

Tällä asteikolla mitattuna vain yhden ryhmän aikuinen ylsi täysiin pisteisiin. Tämä lastentarhanopettaja oli valmiiksi lepohuoneessa ottamassa lapsia vastaan. Samalla kun hän otti lapsia vastaan, hän lauloi rauhoittavaa kehtolaulua. Lapset tulivat lepohuoneeseen hiljaa kuin astuen taikamaailmaan. Ottaessaan lapsia vastaan hän ei puhunut tarpeettomasti, vaan käytti sen sijaan rauhallista elekieltä ja saattoi lapsia sänkyihin peitellen. Myös sadun lukemisen aikana hänen olemuksensa säilyi rauhallisena. Vaikutti siltä kuin hänen olemuksensa olisi tarttunut lapsiin. Tälläkin mittarilla mitattuna lapset olivat levollisia niissä ryhmissä, joissa aikuisen olemus oli rauhallinen tai melko rauhallinen.

TAULUKKO 9. Aikuisen olemus lepoahuoneessa
-mittarin keskiarvopisteet ryhmittäin.

	Aikuisen olemus	Lasten levollisuus
n1	2,4	3
n2	2,8	3
n3	3,8	4
n4	1,2	1
n5	3,4	3
n6	2,4	1
n7	2,8	3
n8	3,6	4
n9	2,8	3
n10	1,4	2
n11	1,6	1
n12	2,8	3
n13	2	3
n14	4	4



KUVIO 4. Aikuisen olemus lepoahuoneessa -
mittarin keskiarvopisteet suhteutettuna ryhmien
levollisuuspisteisiin.

6.5.4 Aikuisen fyysinen etäisyys lapsiin

Neljäs mittari kuvasti aikuisen fyysistä etäisyyttä lapsiin lepoahetkellä. Se koostui neljästä eri janasta, joiden ääripäitä kuvaavat havaintolauseet on koottu alle. Toisessa ääripäässä oli fyysisesti etäinen aikuinen ja toisessa fyysisesti läheinen aikuinen.

Aikuinen on fyysisesti etäinen:

- Istuu etäisesti esimerkiksi sohvalla. (1 p)
- Ohjaa lapsia etäältä sanallisesti, tarkkaillen. (1 p)
- Kosketus puuttuu tai (1 p)
- kosketus on näennäistä tai mekaanista. (1 p)

Aikuinen on fyysisesti läheinen:

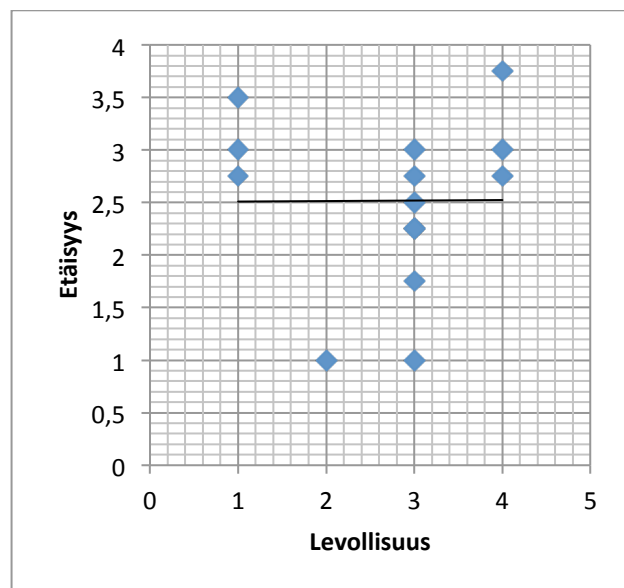
- Istuu lattialla tai on muuten lähellä lapsia. (4 p)
- Saattaa lapsia sänkyyn esimerkiksi peitellen. (4 p)

- Silittää lasta, pitää kättä tämä päällä tms. (4 p)
- Kosketus on aitoa ja lämmintä. (4 p)

Tällä mittarilla mitattuna mikään ryhmistä ei yltänyt täysiin pisteisiin. Korkeimmat pisteet sai tutkimuksen ainoa sisarusryhmä. Tässä ryhmässä lasten nuori ikä voi selittää sitä, että aikuiset olivat hyvin lähellä lapsia. Kun aikuisen fyysinen etäisyys suhteutettiin lasten levollisuuteen, ei tuloksissa ollut nähtävissä samanlaista yhteyttä kuin aiemmissa mittareissa. Tarkemmin yhteyttä voi tarkastella taulukossa 10 ja kuviossa 5. Fyysinen läheisyys lapsiin ei siis selittänyt lasten levollisuutta. Yleistä oli, että lapset saatettiin sänkyyn ja peiteltiin, mutta tämän jälkeen aikuinen istui etäällä. Tuloksissa ei ole nähtävissä minkäänlaista järjestelmällisyyttä. Joissakin levottomissa ryhmissä aikuiset olivat fyysisesti lähellä, joissakin etäällä. Vastaavasti näin oli myös levollisissa ryhmissä.

TAULUKKO 10. Aikuisen fyysinen etäisyys lapsiin -mittarin keskiarvopisteet ryhmittäin.

	Fyysinen etäisyys	Lasten levollisuus
n1	2,25	3
n2	3	3
n3	3	4
n4	2,75	1
n5	2,5	3
n6	3,5	1
n7	1,75	3
n8	3,75	4
n9	2,75	3
n10	1	2
n11	3	1
n12	1	3
n13	2,25	3
n14	2,75	4



KUVIO 5. Aikuisen fyysinen etäisyys lapsiin -mittarin keskiarvopisteet suhteutettuna ryhmien levollisuuspisteisiin.

6.5.5 Yhteenvetoa levollisuuden kannalta keskeisistä pedagogisista tekijöistä

Kokoavasti voidaan todeta, että tutkimushavaintojen perusteella lepoetken levollisuutta lisääviä pedagogisia tekijöitä olivat toiminnan selkeä struktuuri, aikuisen lapsilähtöinen vuorovaikutustyyli ja rauhallinen olemus niin siirtymätilanteessa kuin lepoetkelläkin. Aikuisen fyysisestä läheisyydestä ei puolestaan yksiselitteisesti seurannut lasten levollisuuden lisääntyminen. Levollisuuden kannalta ei näyttänyt olevan olennaista, että aikuinen oli koko aikaa lapsia lähellä esimerkiksi silittämässä. Havainnoista käy ilmi, että on sellaisia ryhmiä, joissa lasten levottomuuteen vastattiin lisäämällä kosketusta, mutta aikuisen vuorovaikutuksen laatu ja olemus eivät olleet sen kaltaisia, että ne olisivat edistäneet levollisuutta. Tällöin kosketuksella ei päästy välttämättä haluttuihin tuloksiin.

Levollisimpia olivat sellaiset ryhmät, joissa oli selkeä ja lapsille tuttu tapa siirtyä lepoetneeseen. Tällaisissa ryhmissä aikuisilla oli selkeät paikat ja tehtävät sekä johdonmukainen toimintatapa. Struktuurin selkeys liittyi myös lepoetken tapahtumiin. Levollisuuteen esimerkiksi vaikutti se, milloin ja kuinka kauan musiikki soi tai koska sadun lukeminen aloitettiin. Esimerkiksi sadun aloittaminen ennen kuin kaikki lapset olivat paikalla lisäsi levottomuutta. Tällöin aikuinen joutui myös keskeyttämään lukemisen useammin. Musiikin tehtävä on rauhoittaa lapsia. Tutkimushavainnoista käy kuitenkin ilmi, että mikäli musiikki laitettiin soimaan vasta, kun lapset jo olivat siirtymässä lepoetneeseen, jäi musiikin osuus hyvin lyhyeksi ja aikuisen huomio kiinnittyi stereoiden säätämiseen. Tällöin musiikilla saattoi olla jopa päinvastainen vaikutus.

Tutkimusryhmistä erottui selkeästi kolme ryhmää (n3, n8 ja n14), joissa lepoetki sujui alusta loppuun asti hyvin rauhallisesti ja lapset suhtautuivat myönteisesti lepoetkeen. Näissä ryhmissä yksi aikuisista siirtyi hyvissä ajoin ruokailun jälkeen lepoetneeseen, jossa hän laittoi rauhallisen musiikin soimaan. Lapset eivät joutuneet missään vaiheessa odottelemaan. Sen sijaan he tulivat yksitellen lepoetneeseen sitä mukaa, kun olivat käyneet vessassa ja hoitaneet muut lepoa edeltävät rituaalit. Aikuinen vastaanotti jokaisen lapsen yksilöllisesti saattaen hänet sänkyyn ja peitellen hänet. Erityistä näissä ryhmissä oli myös se, että kukaan ei enää puhunut lepoetneessä (kahdessa ryhmässä luettua satua lukuun ottamatta), vaan etneeseen astuttiin kuin taikaportista. Puhumattomuus oli ryhmissä

luontevaa, eikä se perustunut sanktioiden pelkoon tai kovaan kuriin. Aikuisen olemus oli näissä ryhmissä todella rauhallinen, ja lapsen kohtaaminen lämmintä.

Levottomuutta lisääviä tekijöitä tutkimukseni mukaan olivat struktuurin hajanaisuus, aikuisen kireä olemus ja autoritäärinen vuorovaikutustyyli. Struktuurin hajanaisuus ilmeni joissakin ryhmissä niin, että eri päivinä oli erilaisia tapoja toimia. Lapsille näytti olevan epäselvää, missä heidän tuli olla ja miten toimia. Muutamissa ryhmissä levottomuutta oli pyritty lieventämään jakamalla lapsia pienryhmiin. Tämä kuitenkin näytti lisäävän lasten sekaannusta, koska pienryhmät tulivat yhteiselle lepohetkelle hyvin eri tavoin ja eriaikaisesti. Pienryhmän jäsenet eivät edenneet myöskään pienryhmän sisällä samassa tahdissa, mikä aiheutti tilanteeseen lisälevottomuutta ja odottelua. Odotusaikana lapset saivat tyypillisesti katsella kirjoja. Kirjojen katsominen toimi havaintojeni mukaan silloin, kun sille oli selkeä paikka ja aika. Näytti kuitenkin siltä, että mitä enemmän erilaisia toimintoja oli käynnissä samanaikaisesti ennen lepohetkeä, sitä levottomammaksi kokonaisuus muodostui. Struktuurin hajanaisuus ilmeni myös aikuisten tehtävien epäselkeytenä. Aikuinen joka kulki edestakaisin huoneesta toiseen, lisäsi lasten levotonta käyttäytymistä.

7 DISKUSSIO

Viiden tutkimuskysymyksen taustalla kulkee punainen lanka, joka pyrkii tavoittamaan vastauksen kahteen suureen kysymykseen: miksi lepo on tärkeää ja miten lepo parhaiten mahdollistetaan päiväkotilapsille. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa päivälepoon liittyvistä asenteista ja pedagogisista käytänteistä. Aiheesta on olemassa hyvin vähän aiempaa tutkimusta.

Tutkimukseen osallistuneet lastentarhanopettajat pitivät 3–5-vuotiaiden ryhmissä päivälepoa tärkeänä osana päivää. Heidän kommenteissaan nousi erityisesti esille, että pitkän ja kuormittavan päiväkotipäivän vastapainoksi tarvitaan pysähdys. Lepo halutaan kuitenkin erottaa varsinaisesta päiväunesta. Useat tutkimukseen osallistuneet lastentarhanopettajat korostivatkin nukkumisen vapaaehtoisuutta. Samasta syystä päiväunelle myös tarjotaan relaksantin oheen stimulantti. Toisin sanoen tutkimuksessa kävi ilmi, että päivälepo ei aina olekaan hiljaista aikaa, vaan sen aikana luetaan useimmiten kirjaa ja kuunnellaan musiikkia. Jos ryhmässä on paljon lapsia, jotka eivät enää nuku päiväunia, tämä voi olla perusteltuaakin. On kuitenkin huolestuttavaa, mikäli lepohetkeen ei lainkaan sisälly täysin hiljaista hetkeä. Watamuran ym. (2002) stressitutkimuksissa on todettu, että lepohetkellä on lapsen stressiä alentava vaikutus. Tämä ei ole riippuvainen siitä nukkuuko lapsi vai ei. Olennaista on, että lapsi saa maata hiljaa paikallaan ilman toimintaa tai vuorovaikutusta toisten lasten kanssa. (Watamura ym. 2002, 33–41.) Jos päiväkodin lepohetki on sadun- ja musiikin- täyteinen, ei lepohetkellä ole tällaista stressiä alentavaa vaikutusta.

Vaikka suurin osa lapsista ei enää nukkuisi päiväunia, on ryhmässä aina myös niitä lapsia, joille uni on hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta elintärkeä. Jokainen lapsi myös tarvitsee päiväänsä todellisen rentoutumisen ja hiljaisuuden hetken, hetken aikaa vain itselleen. Tämä tarve on erityisesti niillä lapsilla, jotka eivät luonnostaan hakeudu sivuun tohinasta. Tällaisilla lapsilla on suuri vaara käydä jatkuvasti ylikierroksilla. Näennäisesti voi tulla vaikutelma, että lapsella on niin paljon energiaa, ettei hän tarvitse lepoa. Todellisuudessa kyseessä voi olla ylistimulaation tila, jossa valveillaolon rasisusraja on ylitetty (Sirenius 1996, 142). Tutkijat ovat jopa arvelleet, että länsimaissa yleistynyt ADHD-tyyppinen ylivilkas käyttäytyminen voisi olla seurausta pitkään jatkuneesta osittaisesta unenpuutteesta (Saarenpää-Heikkilä 2007, 26–29). Päiväunen olennaisimpia tehtäviä ovat

lapsen säännöllisen uni-valverytmin ylläpitäminen sekä vireystilan säilyttäminen optimaalisena ja oppimiselle suotuisana (Weissbluth 2003, 26–29). Erityisen tärkeä päiväuni on niille lapsille, joiden päiväkotipäivät ovat hyvin pitkiä ja joiden yöunet jäävät tämän seurauksena vajaiksi. Univajeella on vakavia seurauksia. Se voi lisätä käyttäytymishäiriöiden lisäksi myös lapsen oppimisen ongelmia. Oppiminen hankaloituu, kun lapsen muisti, keskittymiskyky ja ongelmanratkaisukyky eivät ole optimaalisella tasolla (Weissbluth 2003, 62; Saarenpä-Heikkilä 2007, 23–26; Mindell & Owens 2010, 2–3). Vaikka kaikki lapset eivät ole yhtä alttiita univajeen negatiivisille seurauksille, emme voi uhrata yhdenkään lapsen hyvinvointia.

3–5-vuotiaiden ryhmät ovat unentarpeeltaan varsin heterogeenisiä joukkoja. Erot lasten välillä voivat johtua niin iästä kuin muustakin kehityksestä. Saman aikaisesti lasten vuorokausirytmit vaihtelevat sekä luontaisesti että perheen elämänrytmin mukaan. 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä tasapainoillaan siis monenlaisten unentarpeiden kanssa. Lapset, jotka eivät nuku, saavat yleensä nousta muita reilusti aiemmin. Unentarpeeltaan heterogeenisissa ryhmissä tästä voi seurata unta tarvitsevan lapsen kannalta hankalia tilanteita. Haastatteluissa kuvailtiin tavallista tilannetta, jossa unta tarvitseva lapsi pinnistelee pysyäkseen hereillä, jotta hänkin pääsisi aikaisemmin leikkimään. Ympäristö, jossa lapsi tietää että vaihtoehdot ovat nukkuminen tai jokin hauska yhdessä tekeminen, saattaa ohjata lasta pinnistelemaan pysyäkseen hereillä. Tällainen lapsi hyötyisi sellaisesta lepo-ohjelmasta, jolla selkeästi annettaisiin ymmärtää, että tarkoitus on levätä ja nukahtaminenkin on toivottavaa. Lapsi haluaa vahvasti kuulua joukkoon ja olla osa ryhmää.

Jotkut tutkimuspäiväkodit olivat toteuttaneet jaon unentarpeen mukaan. Tällöin toisessa ryhmässä olivat ne, jotka pääsääntöisesti nukkuvat ja toisessa ne, jotka nukahtavat hyvin harvoin. Tämän ratkaisun myötä nukkujien unelle oli onnistuttu suomaan rauhallisemmat olosuhteet, kun hereillä olevat lapset eivät häirinneet unen saantia. Haastatteluissa nousi esille, että monet haluaisivat jakaa lapset nukkujiin ja leppäjiin, mutta eivät pidä jakamista yksiselitteisesti hyvänä eivätkä helppona ratkaisuna. Tyypillisiä huolia ovat seuraavat: 1) miten varmistetaan niiden lasten unensaanti, jotka tarvitsevat päiväunet enää muutamana päivänä viikossa 2) miten varmistetaan, että lapset tulevat jaetuksi aidosti unentarpeensa mukaan (eivätkä esimerkiksi sen perusteella, että lapsen hyvä ystävä ei nuku tai että lapsen vanhemmat haluavat lapsensa olevan jo hiukan kypsempi kuin mitä onkaan). Monista epäi-

lyistä huolimatta on myös niitä päiväkoteja, joissa jakaminen on onnistunut myönteisin tuloksin.

Tutkimukseni mukaan päiväunta arvostetaan teoriatasolla paljon. Käytännössä 3–5-vuotiaiden ryhmissä päiväunista ollaan kuitenkin varsin kepeästi valmiita luopumaan. Haastatteluissa kävi ilmi, että monet lastentarhanopettajat haluavat toimia vanhempien toiveiden mukaisesti, vaikka olisivatkin sitä mieltä, ettei vanhempien toive lapsen unen rajoittamisesta olisi lapsen edun mukaista. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että osa lastentarhanopettajista olisi valmiita muuttamaan päivälepojärjestelyjä, mikäli puitteet sen vain sallisivat. Tällaisia järjestelyjä voisivat olla esimerkiksi lepohetken korvaaminen satulevolla tai ulkoilulla. Weissbluthin (1995) mukaan aikuiset ovat avainasemassa lapsen päiväunien ylläpitämisessä ja suojaamisessa. Hänen mukaan päiväunet jäävät lapsilta pois luonnollisesti vain kahdessa kolmasosassa tapauksista. Muissa tapauksissa vanhemmat lopettavat ne. Aikuiset voivat siis suojata lapsen päiväunia järjestämällä sille ajan, paikan ja suotuisat olosuhteet. Jos päiväunet jätetään liian aikaisin pois, voi se lisätä lapsen iltapäivän väsymystä, vaikeuttaa yöunen saantia ja aiheuttaa hyperaktiivista käytöstä. Erityisen herkässä kehitysvaiheessa ovat alle 3,5-vuotiaat lapset. (Weissbluth 1995, 83–87; 2003, 31–32, 61–123.)

Tutkimuksessa nousi esiin suuret ryhmienväliset erot siinä, kuinka moni lapsista nukkuu säännöllisesti. Tuloksia tarkasteltaessa kävi ilmi, ettei nukkujien määrä ollut esimerkiksi ikäsidonainen. Tieto ei ole täysin luotettavaa ja vertailukelpoista, koska se perustui lastentarhanopettajien karkeaan arvioon, jota kysyttiin taustatietolomakkeella. Silti tulos antaa aiheen kysyä, ovatko päiväkotilapset eriarvoisessa asemassa keskenään. Ovatko päiväkotiryhmät jakautuneet toisaalta sellaisiin, joissa lapsen unta suojataan ja vaalitaan ja toisaalta sellaisiin, joissa toiminta ei kannusta nukkumaan? Tämä kysymys on mielestäni lapsen hyvinvoinnin kannalta olennainen.

Päiväunille ja -levolle suotuisia puitteita luotaessa ei voida sivuuttaa asenneilmapiirin merkitystä. Tutkimushavaintojeni mukaan on todella tärkeää auttaa lasta saamaan positiivisia kokemuksia lepäämisestä. Missään tapauksessa lepoetki ei saa olla pakkotilanne, jota lapset inhoavat. Tutkimuksessani oli päiväkoteja, joissa lepoetki oli lastentarhanopettajan mukaan odotettu osa päivää, josta lapset nauttivat. Havaitsin ryhmien välillä eroja siinä,

kuinka tyytyväisinä lapset päiväunille siirtyivät. Johtopäätökseni on, että asenneilmapiiriin vaikuttaa osaltaan myös henkilökunnan ja vanhempien puhetavat ja sanavalinnat. Jos päiväunet ja -lepo peitellään käyttämällä kiertoilmaisuja, lapsi todennäköisesti havaitsee, että häntä yritetään johtaa harhaan. Myös negatiivissävytteiset puhetavat tarttuvat herkästi lapseen. Toisaalta jos syy päivälevolle menoon on, että henkilökunta saa tehtyä pakolliset muut työnsä, ei lapsi voi luonnollisestikaan oppia arvostamaan lepoa. Tutkimuksessani enemmistö lastentarhanopettajista piti väistämättömänä tosiasiana, että päivälepo joudutaan ainakin osittain järjestämään muiden tehtävien, kuten palaverien ehdoilla. Uskon kuitenkin, että lapsen kannalta paras tilanne on, kun hän oppii nauttimaan avoimesti itse leppämisestä eikä vain vahingossa nukahda niin sanotulle satutuokiolle. On olennaista, että lepoa on olemassa siksi, että lapsi saa levätä. Tällöin lapsi itsekkin tietää, että tarkoitus on pyrkiä rauhaantumiseen.

Tutkimuksessani tuli esille, että päivälepokeskustelua värittää vahvasti vanhempien toiveet lastensa unelle. Näiden toiveiden kanssa samanaikaisesti esiintyi joidenkin lastentarhanopettajien huoli lasten riittävästä unensaannista. Yleisimmin mainittiin sellaiset vanhemmat, jotka pyrkivät rajoittamaan lapsen nukkumista päiväkodissa, koska ovat huolestuneita lastensa yöunien viivästyämisestä. Tämä kysymys ohjaa päiväkodin henkilökunnan toimintaa lepojärjestelyissä varsin usein. Useat lastentarhanopettajat kertoivat haluavansa ennen kaikkea kunnioittaa vanhempien tahtoa ja palvella asiakasta hyvin, vaikka he asiantuntemuksensa perusteella pitäisivätkin vanhempien toivomaa ratkaisua huonona. Vanhempien varpaille ei haluta astua ja ajatellaan, että vanhemmat ovat omien lastensa parhaita asiantuntijoita. Venninen ym. (2011) puhuvat kasvattajan ammatillisen olemuksen kolmesta eri näkökulmasta: asiantuntija-, asiakkuus- ja kumppanuusnäkökulma. Jos asiantuntijanäkökulma korostuu, syntyy asetelma, jossa kasvattaja asettuu vanhemman yläpuolelle omalla tietämyksellään. Asiakkuusnäkökulman korostuessa pyritään vastaamaan vanhemman toiveisiin jopa niin, että oma asiantuntemus sivuutetaan. Kumppanuusnäkökulmassa kasvattaja luottaa ammattitaitoonsa, mutta hyödyntää myös lapsen ja vanhemman asiantuntemusta. (Venninen ym. 2011, 59.) Juuri asiakkuusnäkökulma tuli esille joidenkin haastatteluiden yhteydessä. Samaan aikaan, kun osa lastentarhanopettajista pyrkii vastaamaan vanhempien toiveisiin, he epäilevät ongelman todellisuutta. Vanhempien kasvatustaidot saatetaan jopa asettaa kyseenalaisiksi. Tämä ristiriita lastentarhanopettajien tietojen ja tekojen välillä on lapsen kannalta huolestuttava. Pidän erittäin tärkeänä, että lastentarhanopettajat saavat

työnsä tueksi lisää tietoa päiväunien ja -levon merkityksestä lapsen kehitykselle ja oppimiselle. On kuitenkin vähintään yhtä tärkeää ymmärtää ikäryhmän erityispiirteet ja se, että joissain tapauksissa vanhempien huoli lapsen yöunista todella on aiheellinen. Lapsen unta tulee aina tarkastella kokonaisuutena ja yksilöllisesti.

Tutkimukseni osoittaa, että päiväkodeissa päivälepo etenee lähes järjestelmällisesti samaa kaavaa noudattaen: sisäänvalo, sadun lukeminen, musiikin kuuntelu tai hiljaisuus, hereillä olevat nousevat ja nukahtaneet jäävät nukkumaan. Suuria eroja sen sijaan oli aikuisen ja lasten välisen vuorovaikutuksen laadussa. Turvallinen tunneilmapiiri onkin yksi olennaisimmista asioista päiväunien ja -levon onnistumisessa. Vain luottavainen lapsi pystyy rentoutumaan ja painamaan silmänsä kiinni. Pelot, stressi ja turvattomuus vaikeuttavat nukahdamista (Saarenpää-Heikkiä 2001, 1090). Aikuisen olemuksella ja varmuudella on merkitystä turvallisen nukahtamisympäristön luomisessa. Tutkimukseni tuo monia näkökulmia sensitiiviseen unipedagogiikkaan. Kun aikuinen laskeutuu aidosti läsnä olevaksi ja vastaanottaa jokaisen lapsen yksilöllisesti huomioiden, välittää hän samalla lapsille viestiä siitä, että häneen voi luottaa. Sen sijaan aikuinen, joka yrittää olla monessa paikassa yhtä aikaa, viestittää ettei ehkä itsekään tiedä, mitä seuraavaksi tapahtuu. Tämä on päiväkodin työntekijöille todellinen haaste ja vaikuttamisen paikka, sillä päivälevon aika on päiväkodeissa useimmiten pyhitetty palaverille ja toimistotöille. Nähdäänkö päivälepo pedagogisesti merkittävänä hetkenä? Hyvin suunniteltu ja toteutettu päivälepo maksaa itsensä takaisin lasten hyvinvoinnissa. Levännyt lapsi on myös hyväntuulisempi ja helppohoitoisempi (Berger ym. 2011, 240–244; Weissbluth 2003, 8).

Tutkimuksessani ehkä yksi käytännön työn kannalta merkittävimmistä löydöksistä oli, että päivälevon onnistumiseen voidaan vaikuttaa erinäisillä pedagogisilla ratkaisuilla. Tämä on erityisen tärkeää tilanteissa, joissa kasvattaja pitää lepoa vaikeana tai pelottavana sekä sellaisissa ryhmissä, joissa on paljon ongelmia leporauhan kanssa. Olen törmännyt kasvattajien keskuudessa ajattelutapaan, jonka mukaan lepoa olisi kuin pedagoginen tulikoe, jossa mitataan kasvattajan kyvyt ja sensitiivisyys. Ajattelussa on varmasti jonkin verran totuuttakin, mutta tosiasia on, että on paljon sellaista, mitä jokainen voi varsin helposti ja tietoisesti tehdä leporauhan eteen. Lepoajan onnistuminen ei ole sattumanvaraista ja maagista. Tästä tutkimuksesta on mahdollista ammentaa hyviä käytäntöjä.

Luomalla selkeä rakenne ja pysyvä, samanlaisena toistuva rutiini edesautetaan lepo hetken onnistumista ja myönteisen ilmapiirin syntyä. Myös sisääntulo lepohuoneeseen määrittelee tutkimukseni mukaan hyvin pitkälle sitä, minkälaiseksi lepo hetki kokonaisuudessaan muodostuu. On kiinnostava kysymys, miksi päiväkodin toiminnassa on niin paljon vaihtelua. Kaikki ammattikasvattajat kuitenkin tietävät tosiasian, että tuttu ja turvallinen tapa toimia luo lapselle turvaa ja vapauttaa hänen energiansa ja huomionsa havainnoimaan ja olemaan läsnä tässä ja nyt.

Tutkimushaastattelut osoittivat, että päiväkodeissa vallitsee vahvasti ajatus, että jokainen työntekijä saa toimia omalla tavallaan. Tämän periaatteen takia ryhmissä jätetään toteuttamatta monia pedagogisesti arvokkaita ideoita. Lastentarhanopettajat arkailevat turhaan tuoda esille omia ammattitaitoonsa liittyviä näkökulmia. Tutkimukseni osoittaa, että yhteen hiileen puhaltaminen ja samankaltaiset toimintatavat rauhoittavat toimintaa päiväkotiryhmissä. Mitä johdonmukaisempaa toiminta on, sitä luottavaisempia ja positiivisella tavalla omatoimisempia lapset ovat. Tästä vedän johtopäätöksen, että yhteisiä rituaaleja ja toimintatapoja kannattaisi sopia useammin. Tässä yhteydessä jäin myös ihmettelemään, miksi päiväkodeissa hyödynnetään niin vähän esimerkiksi rauhoittavia tuutulauluja. On hämmästyttävää, miten harvoin päiväkodin lepohuoneessa niitä laulettiin. Tutkimuksessani vain yhdessä ryhmässä laulettiin. Koetaanko tuutulaulut vauvamaiseksi vai eikö omaa lauluääntä haluta esitellä? Oma kokemukseni tuutulaulujen laulamisesta on todella myönteinen. Se rauhoittaa paitsi lapsia myös itse laulajaa. Tuutulaulujen rauhoittavasta voimasta on olemassa tutkimusta, johon päiväkotien työntekijöiden olisi mielestäni hyvä perehtyä. Musiikki voi rauhoittaa, hidastaa sydämen sykettä ja vähentää stressihormonin tasoa. Musiikin rauhoittavasta merkityksestä ovat kirjoittaneet muun muassa dosentti Minna Huotilainen Helsingin yliopiston kognitiivisen aivotutkimuksen yksiköstä, professori Jaakko Erkkilä Jyväskylän yliopistosta ja musiikin tohtori Sari Kaasinen.

Tutkimukseni mukaan myös nukkumiselle ja päivälevolle luotua fyysistä ympäristöä on mietitty yllättävän vähän. Päiväkodissa estetiikka ja viihtyisyys eivät ole perinteisesti kovinkaan arvostettuja. Kokemukseni on, että niitä pidetään usein toissijaisina seikkoina. Ympäristöllä on kuitenkin ihmiseen voimakas vaikutus. Rauhallinen ja levollinen värimaailma rauhoittavat. Tyynyt ja peitot luovat unista tunnelmaa.

Sen sijaan kosketuksen merkitys on tunnustettu varsin laajalti. Pedagogisen kokemukseni ja haastatteluissa esiin nousseiden kommenttien perusteella näyttää siltä, että päiväkodeissa levottomat ryhmät ja levottomat lapset aiheuttavat lepo hetken dynamiikkaan suuria säröjä. Tutkimushaastattelujen perusteella näyttää myös siltä, että joissakin ryhmissä erityistä tukea tarvitsevat lapset työllistävät lepo hetkellä. Pahimmillaan tilanne kääntyy pääläelleen: päivälepo muuttuu vartiointioperaatioksi ja lepo hetki pyörii sen ympärillä, miten saadaan häiriköt pysymään aloillaan ja hiljaa. Parhaimmillaan taas rauhan ja levon tunnelma on niin käsin kosketeltava, että ylikierröksillä käyvä lapsikin hiljalleen pystyy antautumaan levolle, usein aikuisen tukemana. Kosketuksella on tässä valtavan suuri merkitys. Yhdysvaltalainen professori Tiffany Field on tutkinut ja kirjoittanut runsaasti kosketuksen rauhoittavuudesta. Suomessa muun muassa lastenpsykiatri Jukka Mäkelä on kiertänyt puhumassa samasta aiheesta päiväkotien henkilökunnalle. Useimmat lastentarhanopettajat hyödyntävät levottomien lasten kohdalla kosketusta. Lämmin ja rento käsi lapsen päällä luoturvaa, samoin hellä, mutta luja ote lapsen kierroksilla käyvästä jalasta. On kuitenkin hienon hieno ero siinä, minkälainen kosketus rauhoittaa. Tutkimushavaintojeni mukaan autoritäärisellä ja kireällä kosketuksella on päinvastainen vaikutus. Lapsi aistii, ettei aikuinen luota häneen ja että aikuinen itsekkin jännittää tilannetta.

Kosketus nousi tutkimuksessani valitettavasti esille myös toisenlaisesta näkökulmasta. Päiväkodissa lapsia ei haluta tehdä liian tarvitseviksi aikuisista, koska aikuisilla ei ole mahdollisuutta olla lähellä ja saatavilla. Vastaavasti siellä, missä kosketusta pidetään tärkeänä ja sitä halutaan antaa, painitaan toisinaan aikuisten riittämättömyyden kanssa. Samaa aikaan, kun haluaisi antaa lapsille jakamattoman huomion, takaraivossa hakkaa tietosiitä, että tulisi olla muissa tehtävissä. Ketä varten päiväkodissa oikeastaan ollaan ja miten?

Tutkimukseni on käytännön päiväkotityön kannalta erittäin hyödyllinen. Aiheesta on olemassa hyvin vähän aiempaa tutkimustietoa suomalaisesta päiväkotikontekstista. Tämä tutkimus valottaa päiväkotien 3–5-vuotiaiden ryhmien lepo hetkien toimintaa ja pedagogiikkaa. Tutkimus tuo runsaasti niin ajattelemisen aihetta kuin ratkaisujakin käytännön työhön. Vaikka tutkimus on otos yhdeltä alueelta, ovat sen kautta esiin tulleet ilmiöt tuttuja varmasti kaikille päiväkotityötä tekeville. Toivon, että tutkimus innostaisi myös muita tutkimaan päivälepoa. Erityisesti lisätutkimusta kaivattaisiin erilaisten pedagogisten ratkaisujen merkityksestä lapsen unelle. Aihetta voisi lähestyä interventiotutkimuksen kautta. Tässä

tutkimuksessa ei lainkaan mitattu tai vertailtu lasten unimääriä. Olisi erittäin tärkeää saada tietoa myös siitä, miten erilaiset pedagogiset toimet vaikuttavat esimerkiksi lasten unenmäärään tai kortisolitasoihin.

Laajuus on sekä tämän tutkimuksen vahvuus että sen heikkous. Tutkimusongelmia oli yhteensä viisi. Tutkimus vastasi niihin melko kattavasti, mutta analyysi olisi voinut mennä vieläkin syvemmälle etenkin havainnointiaineiston osalta. Tutkimuksen luotettavuutta olisi myös lisännyt, jos olisi käytetty jotakin valmista ja toimivaksi havaittua mittaria. Tähän tutkimukseen sopivaa mittaria ei kuitenkaan löytynyt. Puolistrukturoidulla lomakkeella kerätty aineisto lisäsi tulosten vertailukelpoisuutta. Lomakkeen avoimuus puolestaan mahdollisti sellaistenkin asioiden kirjaamisen, joita ei etukäteen voitu odottaa. Lomakkeen ongelmana oli se, että siinä oli monia päällekkäisyyksiä. Tutkimusaineiston analysoinnissa oli joitakin vaikeuksia, kun suuri massa kuvailevaa tietoa piti saada selkeään muotoon. Tähän tarkoitukseen kehitetty mittaristo osoittautui erinomaiseksi työkaluksi. Kaikilta osin mittaritkaan eivät olleet täysin ongelmattomia. Mittareiden ääripäitä kuvaavat havaintolauseet eivät olleet aivan yksiselitteisiä. Niissä on jonkin verran mahdollisuuksia monitulkintaisuuteen. Jos mittareita käyttäisi toinen tutkija, kaivattaisiin havaintolauseisiin lisää täsmällisyyttä.

Tutkimusta suunnitellessani ajattelin, että havainnointi tulee vaikuttamaan lepohetkeen runsaasti. Tästä johtuen pyrin valitsemaan havainnointipaikkani lepohuoneessa siten, että se häiritsi mahdollisimman vähän lasten lepoa. Joissakin ryhmissä onnistuin valitsemaan paikan, josta useimmat lapset eivät minua edes havainneet. Joissakin ryhmissä tällaista mahdollisuutta ei ollut. Läsnaoloni vaikutti lapsiin ja varmasti myös aikuisiin jonkin verran. Muutamassa ryhmässä lapset kurkistelivat sängyistään kiinnostuneina ja kommentoivat jotakin. Oli kuitenkin yllättävää, kuinka vähän lapset läsnäolostani häiriintyivät. Tutkimus toi kuitenkin hyvin esille päivälevon variaatioita ja havainnointiaineistossa ilmeni monia sellaisia asioita, jotka lastentarhanopettajat ottivat haastatteluissa esille.

Jotkut peilasivat haastattelussa sitä edeltäneeseen havainnon kohteena olleeseen lepohetkeen. Haastattelu- ja havainnointiaineiston välillä oli joitakin ristiriitaisuuksia. Eräs lastentarhanopettaja esimerkiksi painotti oman rauhallisuuden tärkeyttä, mutta oli käytännössä toiminut aivan päinvastaisesti. Mikäli tutkimus olisi perustunut ainoastaan haastatteluihin,

ei tutkimuksessa olisi saatu samanlaista arvokasta pedagogista tietoa. Tutkimuksessa käytetyt kaksi eri aineistonkeruumenetelmää lisäsivät olennaisesti tutkimuksen luotettavuutta.

Lähteet:

Acebo, C., Sadeh, A., Seifer, R. Tzischinsky, O., Hafer, A. & Carskadon, M. (2005). Sleep/Wake Patterns Derived from Activity Monitoring and Maternal Report for Healthy 1-to 5-Year-Old Children.

Berger, R., Miller, A., Seifer, R., Cares, S. & LeBourgeois, M. (2011). Acute sleep restriction effects on emotion responses in 30- to 36-month-old children. *Journal of Sleep Research* 21 (3), 235–246.

Chou, W-H. (2008). Co-sleeping and the importation of picture books about bedtime. *Children's Literature Education* 40, 19–32.

Crosby, B., Le Bourgeois, M. & Harsh, J. (2005). Racial differences in reported napping and nocturnal sleep in 3-to 8-year-old children. *Pediatrics* 115 (1), 225–232.

Geoffroy, M-C., Côté, S., Parent, S. & Séguin, J. R. (2006) Daycare Attendance, Stress, and Mental Health. *The Canadian Journal of Psychiatry– Review paper* 51 (9), 607–615.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2011). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus

Holkeri-Rinkinen, L. (2009). Aikuinen ja lapsi vuorovaikutusta rakentamassa. Diskursi-analyttinen tutkimus päiväkodin arjesta. *Acta Universitatis Tamperensis* 1407. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Jenni, O. & O'Connor, B. (2005). Children's sleep: an interplay between culture and biology. *Pediatrics* 115, 204–217.

Johnson, N. & McMahon, C. (2008). Preschoolers' sleep behavior: associations with parental hardness, sleep-related cognitions and bedtime interactions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49 (7), 765–773.

Keltikangas-Järvinen, L. (2004). Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M. (2011). Unihiekkää etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. Keuruu: Duodecim.

Kohyama, J., Toshihide, S., Ohinata-Sugimoto, J. & Hasegawa, T. (2002). Potentially Harmful Sleep Habits of 3-Year-Old Children in Japan. *Developmental and Behavioral Pediatrics* 23 (2), 67–70.

Komada, Y., Asaoka, S., Abe, T., Matsuura, N., Kagimura, T., Shirakawa, S. & Inoue, Y. (2012). Relationship between napping pattern and nocturnal sleep among Japanese nursery school children. *Sleep Medicine* 13, 107–110.

Lam, J., Mahone, M., Mason, T. & Scharf, S. (2011). The effects of napping on cognitive function in preschoolers. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 32, 90–97.

Lemola, S., Räikkönen, K., Scheier, M., Matthews, K., Pesonen, A-K., Heinonen, K., Lahti, J., Komsu, N., Paavonen, J. & Kajantie, E. (2011). Sleep quantity, quality and optimism in children. *Journal of Sleep Research* 20, 12–20.

Metsämuuronen, J. (2006) Metodologian perusteet ihmistieteissä & Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp ky, 16–77, 81–147.

Mindell, J., Meltzer, L., Carskadon, M. & Chervin, R. (2009). Developmental aspects of sleep hygiene: findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Medicine* 10, 771–779.

Mindell, J. & Owens, J. (2010). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep. Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Second edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

Mindell, J., Sadeh, A., Kohyama, J. & Howard, T. (2010). Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: A cross-cultural comparison. *Sleep Medicine* 11, 393–399.

Moore, M. (2010). Bedtime Problems and Night Wakings; Treatment of Behavioral Insomnia of Childhood. *Journal of Clinical Psychology* 66 (11), 1195–1204.

Mäki, P. (2012) Muut terveystottumukset. THL-raportissa 2/2010 LATE-työryhmä: Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. (toim.) Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä, 101–111. Helsinki: Yliopistopaino.

Ottaviano, S., Giannotti, F., Cortesi, F., Bruni, O. & Ottaviano, C. (1996). Sleep characteristics in healthy children from birth to 6 years of age in the urban area of Rome. *Sleep* 19 (1), 1–3.

Paavonen, J., Pennonen, M., Roine, M., Valkonen, S. & Lahikainen, R. (2006). TV exposure associated with sleep disturbances in 5- to 6-year-old children. *Journal of Sleep Research* 15, 154–161.

Pesonen, A-K., Räikkönen, K., Paavonen, J., Heinonen, K., Komsu, N., Lahti, J., Kajantie, E., Järvenpää, A-L. & Strandberg, T. (2009). Sleep Duration and Regularity are Associated with Behavioral Problems in 8-year-old Children. *International Journal of Behavioral Medicine* 17, 298–305.

Puroila, A-M. (2002). Kohtaamisia päiväkotiarjessa – kehysanalyttinen näkökulma varhaiskasvatustyöhön. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22–56.

Saarenpää-Heikkilä, O. (2001). Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 117, 1086–1092.

Saarenpää-Heikkilä, O. (2007). Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkkuun. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Saarenpää-Heikkilä, O. & Paavola, J. (2008). Imeväisten uniongelmat. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 124 (10), 1161–1167.

Simola, P., Niskakangas, M., Liukkonen, K., Virkkula, P., Pitkäranta, A., Kirjavainen, T. & Aronen, E.T. (2010). Sleep problems and daytime tiredness in Finnish preschool-aged children – a community survey. Child: care, health and development 36 (6), 805–811.

Siren-Tiusanen, H. (1996). Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittuvuuteen. Research Reports on Sport and Health 102. Jyväskylä: Likes.

Siren-Tiusanen, H. & Robinson, H. (2001) Nap schedules and sleep practices in infant-toddler groups. Early Childhood Research Quarterly 16, 453–474.

Siren-Tiusanen, H. & Tiusanen, E. (2001). Päivärytmi ja toiminnan rakentuminen. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. (toim.) Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita, 65–89. Helsinki: WSOY.

Touchette, È., Petit, D., Séguin, J., Boivin, M., Tremblay, R. & Montplaisir, J. (2007). Associations Between Sleep Duration Patterns and Behavioral/Cognitive Functioning at School Entry. Sleep 30 (9), 1213–1219.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005). Toinen tarkistettu painos. Oppaita 56. Helsinki: STAKES. Luettu 25.7.2012. Saatavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/lait/varhaiskasvatus/linjaavat/vasu-asiakirja.

Venninen, T., Leinonen, J. & Ojala, M. (2010) ”Parasta on, kun yhteinen kokemus siirtyy jaetuksi iloksi”. Lapsen osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Tutkimusraportti. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Työpapereita 2010:3.

Venninen, T., Leinonen, J., Rautavaara-Hämäläinen, M. & Purola, K. (2011). ”Lähes aina haettaessa sanotaan, että ihan ok päivä – mitä se lopulta tarkoittaa?”. Tutkimusraportti. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Työpapereita 2011:2.

Vilkka, H. (2006). Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Virtanen, J. (2006) Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelky, 151–211.

Ward, T., Gay, C., Anders, T., Alkon, A. & Lee, K. (2008). Sleep and napping patterns in 3-to-5-year old children attending full-day childcare centers. *Journal of Pediatric Psychology* 33 (6), 666–672.

Ward, T., Gay, C., Anders, T., Alkon, A. & Lee, K. (2008b) Nocturnal Sleep and Daytime Nap Behaviors in Relation to Salivary Cortisol Levels and Temperament in Preschool-Age Children Attending Child Care. *Biological Research Nursing* 9(3), 244–253.

Watamura, S., Sebanc, A. & Gunnar, M. (2002). Rising Cortisol at Childcare: Relations With Nap, Rest, and Temperament. *Developmental Psychobiology* 40 (1), 33–42.

Weissbluth, M. (1995). Naps in children: 6 months–7 years. *Sleep* 18 (2), 82–87.

Weissbluth, M. (2003). Healthy sleep habits, happy child. A step-by-step program for a good night's sleep. New York: Ballantine Books. Third Revised Edition.

LIITE 1 Havainnointilomake

I Etukäteishavainnot lepohuoneesta (+ valokuva)

nro:

Lepääkö koko ryhmä samassa tilassa?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

Minkälainen on lepohuone? Mitä muulloin huoneessa tehdään? Huomiot päiväkodin tiloista.

Minkälaiset sängyt lapsilla on (sänky, peitot, liinavaatteet jne)?

Mitä valmisteluita huoneessa tehdään?

- ☐ tuuletus
- ☐ sänkyjen/patjojen laittaminen
- ☐ poistetaan päiväpeitot
- ☐ huone pimennetään kokonaan
- ☐ huone hämärretään kevyillä verhoilla
- ☐ musiikki laitetaan soimaan
- ☐ lukuvalo tai muu kevyt valaistus laitetaan päälle
- ☐ muuta, mitä:

Koska lepohuone valmistellaan

**Mitä lapset ovat olleet tekemässä ennen siirtymätilannetta päivälevolle?
(Arvioi myös toiminnan aktiivisuutta)**

Mitä tapahtuu, kun edellinen toiminta loppuu? Klo:

Missä aikuiset ovat siirtymätilanteessa (A1, A2, A3...) ja miten he toimivat?

Mitä rituaaleja on ennen kuin mennään lepohuoneeseen? (Esim. riisuminen)

Porrastetaanko päivälevolle menoa? Lepäävätkö kaikki samaan aikaan? Koska lepohuoneeseen saa siirtyä?

III Ilmapiirin havainnointi (siirtymätilanne)

Kirjaa kustakin havaitsemastasi ilmiöstä tekemäsi havainnot sarakkeisiin:

Aikuinen ei ole motivoitunut: lepo hetkelle siirtyminen vaikuttaa suoritukselta tai ”alta pois”-tilanteelta	Aikuinen on motivoitunut: toimintatapa on rauhoittava, aikuinen on läsnä
Ilmapiiri on kireä tai levoton	Ilmapiiri on lempeä ja rauhaantumaan kutsuva
Lapset vastustavat aktiivisesti päivälevolle menoa	Lapset menevät levolle mielellään ja tyytyväisinä
Aikuinen puhuu kovaan ääneen/ komentaa/ olemus on kireä	Aikuinen puhuu pehmeällä äänellä/ olemus rauhallinen/ lempeä
Lapset juoksevat tai riehuvat ”vapaasti”	Aikuinen on aktiivisesti läsnä ja estää lasten riehaantumisen
Levottomuutta lisäävät tekijät:	Rauhoittumista edistävät tekijät:

Onko lepoahuoneessa aikuinen vastaanottamassa lapsia?

- ☐ on, montako? _____
- ☐ ei ole

Miten lepoahuoneeseen tullaan? Kuvaile tapahtumia. Mitä aikuinen/ aikuiset tekevät? Klo:

Onko lapsilla unileluja/unirättejä tms?

- ☐ on, omia
- ☐ on, päiväkodin
- ☐ ei ole

Miten aikuiset auttavat lasta uneen/rauhottumaan?

Tukkimiehen kirjanpituksena monenko lapsen kohdalla kyseistä asiaa esiintyy

- ☐ silittää lasta
- ☐ hieroo lasta
- ☐ peittelee lapsen
- ☐ pitää kättä lapsen päällä
- ☐ tekee lapselle ”unipussin”
- ☐ laulaa henkilökohtaisesti lapselle
- ☐ näyttää mallia (lepää itse tai esittää nukkuvaa)
- ☐ muuten, miten _____

Miten aikuinen puhuu lapsille?

- ☐ kommentaa olemaan hiljaa
- ☐ hyssyttelee
- ☐ näyttää elekielellä asioita ja välttää puhumista
- ☐ matalalla/hiljaisella äänellä
- ☐ muuten, miten _____

Montako kasvattajaa on lepoahuoneessa, kun (lähes/) kaikki lapset ovat paikalla ja lepoaika ”alkaa”? Mitä he tekevät?

Mitä tehdään, kun (lähes/) kaikki lapset ovat paikalla, kun lepoaika ”alkaa” Klo:

- ☐ aikuinen lukee satua
- ☐ aikuinen kertoo satua
- ☐ aikuinen laulaa tuutulauluja
- ☐ stereoista soi musiikki
- ☐ lapset lukevat kirjoja
- ☐ maataan hiljaa
- ☐ aikuinen pitää rentoutusharjoituksia
- ☐ muuta, mitä _____

Jos tapahtumat ovat monivaiheiset, kuvaile eri vaiheet:

Onko tilanne enemmän lepoaika vai päiväuniaika? Kuvaile

Miten fyysinen ympäristö edistää/haittaa rauhoittumista?

Onko lepotilanteessa jotakin ongelmia? Miten toimitaan?

Mitä valvomaan jäävä aikuinen tekee lasten levätessä?

V Ilmapiirin havainnointi (lepohuoneessa)

Aikuinen ei ole motivoitunut: lepohetki vaikuttaa suoritukselta tai ”alta pois” –tilanteelta	Aikuinen on motivoitunut: toimintatapa on rauhoittava, aikuinen on läsnä
Ilmapiiri on kireä tai levoton	Ilmapiiri on lempeä ja rauhaantumaaan kutsuva
Lapset vastustavat aktiivisesti päivälevolle menoa	Lapset menevät levolle mielellään ja tyytyväisinä
Aikuinen puhuu kovaan ääneen/ kommentaa/olemus on kireä	Aikuinen puhuu pehmeällä äänellä/olemus rauhallinen/ lempeä
Lapset juoksevat tai riehuvat ”vapaasti”	Aikuinen on aktiivisesti läsnä ja estää lasten riehaantumisen
Levottomuutta lisäävät tekijät:	Rauhoittumista edistävät tekijät:

LIITE 2 Teemahaastattelun teemat

Teemahaastattelun teemat

- 1) **Lasten uni ja levontarve**
- 2) **Hyvän levon ja rauhaantumisen edistäminen**
- 3) **Lepohetken organisointi tilaratkaisujen, päiväkodin siivouksen, keittiön ja henkilökunnan muiden töiden näkökulmasta**
- 4) **Vanhempien, lapsen ja päiväkodin tarpeiden yhdistäminen**
- 5) **Lepotilanteen ongelmat**
- 6) **Ryhmäsisäiset mielipide-erot**
- 7) **Onnistunut päivälepotilanne**

LIITE 3 Taustatietolomake

Taustatiedot

palautus haastattelun yhteydessä

Ryhmäkoko ikäryhmittäin:

Yhteensä _____ lasta
3-vuotiaat _____ lasta
4-vuotiaat _____ lasta
5-vuotiaat _____ lasta
muut _____ lasta

Mihin aikaan lepoetki yleensä alkaa?

Klo _____

Mihin aikaan lepoetki yleensä päättyy?

Klo _____

Kuinka moni lapsista nukkuu ainakin kolmena päivänä viikosta?

_____ lasta

Kuinka moni lapsista ei nuku koskaan tai vain hyvin satunnaisesti?

_____ lasta

Rastita seuraavista ne, jotka kuvaavat ryhmääsi päivälepoaikana

- ☐ Päivälepo on kaikille yhteinen hetki, lapset nousevat yhtä aikaa
- ☐ Osa lapsista nousee aikaisemmin, kun toiset jäävät nukkumaan
- ☐ Osa lapsista tulee lepoetkelle myöhemmin
- ☐ Ryhmä on jaettu kahteen eri tilaan (nukkujat ja lepääjät)

Jos osa lapsista ei ole lepoetkellä, mitä he tekevät?

Lepoetkellä oleva aikuinen on

- ☐ tiettyssä vuorossa oleva (esim. aina aamuvuorolainen)
- ☐ pääasiassa aina sama aikuinen
- ☐ aina/useimmiten lastenhoitaja
- ☐ aina/useimmiten lastentarhanopettaja
- ☐ koko lepoetken ajan sama aikuinen
- ☐ ei ole sidottu mihinkään systeemiin

Mitä lapset alkavat tehdä, kun nousevat levolta? Onko yhteistä toimintaa?

LIITE 4 Kirje vanhemmille

Hyvät vanhemmat!

Teen päiväkotien päivälepoa koskevaa gradu-tutkimusta [REDACTED] päivähoitoalueen 3–5-vuotiaiden ryhmissä. Lapsenne päiväkotiryhmä osallistuu tutkimukseeni. Tutkimuksen kiinnostuksenkohteena ovat päivälevon puitteet ja -järjestelyt sekä pedagogiikka. Lapsia yksilöinä ei tutkita.

Tutkimusmenetelmänä käytän havainnointia. Tulen mukaan ryhmään yhtenä päivänä huhtikuussa (noin klo 10–13 välillä). Havainnoituja tilanteita ei videoida tai äänitetä, teen ainoastaan kirjallisia muistiinpanoja. Lasten tai aikuisten nimiä tai muita tunnistetietoja ei myöskään kerätä.

Ystävällisin terveisin

Elina Vesalainen

elina.vesalainen@helsinki.fi

Varhaiskasvatuksen maisteriopiskelija

Helsingin yliopisto